كيف نربي أبنائنا في زمن الانفتاح لإعلامي؟!!!



دليلك العملي لحماية أبنائك من أخطار وسائل الإعلام

(التليفزيون، الألعاب الإلكترونية، التليفون المحمول، الإنترنت)

فكرة

منى لطفي (ماجستير إدارة الأعمال)

إعداد

د.أماني زكـــريا

المدرس بكلية الآداب

رقم الإيداع بدار الكتب : 2010/14843

الترقيم الدولي الموحد للكتب : 9 -94 -977-6157

إهداء

إلى أبي وأمي اللذين علّماني حب الخير والحق والجمال ،

إلى الأستاذة منى لطفي ، التي اقترحت عليَّ فكرة تأليف هذا الكتاب، وأمدتني بالكثير من مصادر المعلومات حول الموضوع ،

إلى كل أب وأم ومربي يهتم بمصلحة أبناءه ،
إلى كل من يستثمر جزءاً من وقته أوجهده أوعِلمه ،أو ماله في إنتاج عمل إعلامي مفيد وبنَّاء !!

أهدي هذا العمل المتواضع.

المؤلفة



قائمة المحتويات

حمايتهم من أخطار أفلام السينما وأفلام الفيديو DVD	
الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها	
الرموز المستخدمة لألعاب الكمبيوتر والتي تساعد على حسن اختيارها لأطفالنا	
أضرار التليفزيون في هذه المرحلة	
ثالثاً: من سبع إلى عشر سنوات:	
جدول الأنشطة اليومية التي تساعد على التوازن في الحياة	
ضبط الانفعالات عندما يُخطىء الطفل	
نصائح تعين الوالدين حول تأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل	
مشاهدة الأفلام في منزل الجيران أو الأصدقاء	
التعامل مع الأفلام المزعجة	
تنظيم وقت مشاهدة التلفزيون	
كيف نحميهم من القنوات الفضائية التي تعرض الأفلام والفيديو كليب غير اللائق ؟	
انتقاء الأفلام	
مواقع الإنترنت العربية الآمنة للأطفال	

حماية الأبناء من الوقوع كفريسة للتلاعب والخداع على شبكة الإنترنت	
حماية الأبناء من محاولات الاعتداء عليهم على مواقع وخدمات التعارف عبر الإنترنت	
نصائح بشأن استخدام مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت	
البرامج التي تحمى الأبناء من مخاطر الدردشة على شبكة الإنترنت	
نصائح بشأن الدردشة الآمنة	
نصائح بشأن الإتصال المرئى عن طريق التليفونات وكاميرات الإنترنت	
عرض ومشاهدة مقاطع الفيديو في المنزل على الإنترنت	
نصائح بشأن مواقع الإنترنت ومقاطع الفيديو التي تم إعدادها بالمنزل	
رسائل الدعاية والإعلانات غير المرغوب فيها	
أشهر خدع البريد الإلكترونى	
كيف نساعد الإبن على ألا يتسبب في اختراق أو سرقة بريده الإلكتروني !!	

الحيل التي يلجأ إليها الأطفال للدخول إلى مواقع الإنترنت الممنوعة	
بادرة أمل	
سادساً : مرحلة المراهقة المتأخّرة (ما بين الثامنة عشرة والواحد والعشرين من العمر) :	
وصفة الخمس حاءات	
أنواع أضرار الإنترنت وكيفية الوقاية منها: أولاً : الأضرار النفسية ثانياً : الأضرار الثقافية ثالثا : الأضرار الاجتماعية رابعاً : الأضرار الصحية خامساً: الأضرار البيئية	
سابعاً : من أسباب صلاح الأبناء	
ثامناً وأخيراً: من تجارب الآباء والأمهات في حماية أبناءهم من أخطار وسائل الإعلام .	

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، العليم الحكيم ، والصلاة والسلام على خير المرسلين، الذي أرسله ربُّه مُعلّماً للعالمين ،وبعد ؛

فإن مهمة تربية الأبناء في هذا الزمن – زمن العولمة والانفجار المعلوماتي أو الفيضان الإعلامي – قد أصبحت مهمة صعبة أو تكاد تكون مستحيلة ، بل إنها أيضاً مُحبطة ومخيبة لآمال الكثير من الآباء والأمهات والمربين الجادين الذين يحبون الحق ويهتمون بمصلحة أبناءهم أو من يقومون بتربيتهم، ليس فقط في عالمنا العربي، وإنما على مستوى العالم ككل .

وفي هذا الكتيب محاولة لمساعدة هؤلاء المربين على تربية أبنائهم بطريقة تساعدهم على ان يقوموا هم بحماية أنفسهم من مخاطر وسائل الإعلام المختلفة، وفي نفس الوقت الإفادة من مزاياها .

فأرجو ان تكون محاولة موفقة إن شاء الله .

كما أرجو أن يقوم كل من يقرأ هذا الكتاب بإهداءه أو إعارته لكل من يهمه أمرهم من الآباء والمربين ...لعله يكون مفيداً لهم ، فيعم الخير على المجتمع ، ثم ينعكس هذا الخير عليهم وعلى أبناءهم ، لأن التربية لا تتم في البيت وحده ، وإنما في المجتمع أيضاً .

المؤلفة

لماذا هذا الكتاب؟

إن اللعب – كما أشار العلماء ومنهم عالم النفس الروسي "كارل بيولر" له أهمية كبيرة في النمو العقلي للطفل ، ويؤكد العالم الروسي "ماكارينكو" على أن اللعب له تأثير بالغ في تكوين شخصية الطفل ، ولعله من فوائد اللعب ما يلي:

- إن اللعب يساعد الطفل على تصريف طاقته الزائدة ويحقق تكاملاً بين وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية
- كما أنه من الناحية الاجتماعية يساعد على تعلم النظام والإيمان بروح الجماعة واحترامها، وإذا استطاع إقامة علاقات متوازنة مع الآخرين؛ فإنه سيبتعد عن الأنانية والعدوانية والتمركز حول الذات.
- كما يساهم اللعب في تكوين النظام الأخلاقي المعنوي لشخصية الطفل ، فمن خلال اللعب يتعلم الطفل من الكبار معايير السلوك الخُلقية كضبط النفس والصبر، إضافة إلى أن القدرة على الإحساس بشعور الآخرين تنمو وتتطور من خلال العلاقات الاجتماعية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من حياته.
- وفي أثناء اللعب يمكن للآباء والأمهات أن يرسلوا إلى عقول أبناءهم الكثير من الرسائل التربوية التوجيهية بطريقة غير مباشرة ، حيث تكون درجة الاقتناع بها عالية جداً لأنها غير مباشرة وأتت في جو محبب إلى نفوسهم، ومن ثم فإن ما يشعرون

به من سعادة أثناء اللعب يرتبط بهذه الرسائل ، فيتقبلونها بصدر رحب.[1]

- كما يسمح اللعب للأطفال بأن يستخدموا إبداعهم ويطوروا مخيلاتهم ومهاراتهم الجسدية والمعرفية والانفعالية. وهو مهم للتطور الصحي للدماغ... فمن خلال اللعب يرتبط الأطفال ويتفاعلون مع العالم من حولهم في عمر مبكر جداً.
- و يسمح اللعب أيضاً للأطفال باستكشاف عالم يستطيعون السيطرة عليه، ويتغلبون على مخاوفهم عندما يتقمصون أدوار البالغين. وبينما يحاول الأطفال السيطرة على عالمهم، يساعدهم اللعب على تطوير بعض الكفاءات الهامةالتي تزيد من ثقتهم بأنفسهم ومرونتهم التي سيحتاجونها لمواجهة تحديات المستقبل.
- فاللعب يساعد في النضج العصبي للأطفال ونمو القدرات العقلية المساعدة على التحصيل المعرفي واكتساب الخبرات عن طريق النشاط الحركي التلقائي. كما أنه يسهم في تنمية حواس الأطفال مثل اللمس الذي يساعد الأطفال على التعبير وتطوير ملكاتهم، وعلى الاستكشاف وتكرار الأفعال التي تحدث نتائج،واستدعاء الصور الذهنية -التي تمثل أحداثاً وخبرات سبق أن مرت بهم- في استخدام المهارات اللغوية.
- ويجب ألا ننسى أن اللعب يهيئ للطفل فرصة فريدة للتحرر من الواقع المليء بالالتزامات والقيود والقواعد، لذا فهو يخفف من الصراعات التي يعانيها الطفل مثل التوتر والإحباط.
- كما يساهم في تنمية أساسيات الابتكار عند الطفل، فالأطفال المبتكرون هم الذين يلعبون أكثر ويفكرون فيما يلعبون.

---

[1] عزة تهامي. إبني وأنا .-القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، 2009 ، ص56-57، بتصرف يسير.

- كما أن اللعب غير الموجَّه يعلم الأطفال العمل ضمن مجموعات، والمشاركة،و التفاوض،و كيفية حل النزاعات، ومهارات الدفاع الذاتية؛ ويدربهم على مهارات اتخاذ القرار.[2]

ومادامت ألعاب هذا الزمان تتجه إلى أن تكون إلكترونية في معظمها، فإن أضرار هذه الألعاب ينبغي ألا تحرم أبنائنا من الإفادة من مميزاتها .

ومادامت حماية الوالدين أو المربين لا تستمر كثيراً وخاصة حين يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة ، لذا فإن تربيته على أن يكون واعياً وقادراً على أن ينتقي الجيد ويترك الرديء، وعلى أن يكون ذا شخصية مستقلة وليست تابعة، مع رفع مستوى التقدير الذاتي للأبناء، يمكن أن يجعلهم قدوة في حُسن استخدام وسائل الإعلام المختلفة... فلم يعد يخفي على أحد أن الوقت الطويل والمبالغ فيه الذي أصبح أبناؤنا يقضونه أمام هذه الوسائل يمكن حقاً أن يدمرهم مدى الحياة ، وإذا اتفقنا على أن الصراع الدائم بين الوالدين وأبنائهم للتقليل من الوقت الذي يقضونه أمام هذه الوسائل ، لا يأتي بفائدة ، بل ربما زاد من حدة التوتر في العلاقات بينهم وبين الأبناء، فقد أصبح من الضروري على كل أب وأم أو مربِّي أن يبذل ما في وسعه لتوعية أبناءه لحُسن استخدام هذه الوسائل حتى يعتمدوا على أنفسهم أيضاً في تقييم شتى الوسائل التي قد تُستحدث فيما بعد ،وحسن استخدامها .

---

[2] بيسان الحموي. أهمية اللعب للطفل وكيفية استخدامه علاجاً ، متاح في:
http://www.annour.com/index.php?option=com_content&task=view&id=5790&Itemid=32

لماذا ينبغي أن نحميهم ونقيهم؟

أولاً: لأن أبناءنا أكبادنا تمشي على الأرض، وإن كانوا يُولَدون على الفطرة ، إلا أن الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم قال: **"فأبَواه يُهوِّدانه وُينَصِّرانه و يُمَجِّسانه" (صحيح مسلم)**

وإذا كان أبواه مؤمنَين، فإن البيئة المحيطة ، والمجتمع قادرين على أن يسلبوا الأبوين أو المربين السلطة والسيطرة على تربيته، لذا فإننا نستطيع أن نقول أن المجتمع يمكن أن يهوِّده أو ينصِّره أو يمجِّسه إن لم يتخذ الوالدان الإجراءات والاحتياطات اللازمة قبل فوات الأوان[3]!!!

ثانياً : لأن أولادنا هم الرعية التي استرعانا الله تعالى ، لقوله صلى الله تعالى عليه وسلم: **"كُلُّكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته"**

(صحيح مسلم)

ولأننا سوف نُسأل عنهم حين نقف بين يدي الله عز وجل . فهم أمانة استودعها الله تعالى إيانا ... وكم نتمنى جميعا أن يكونوا صالحين ، وأن يوفقهم الله تعالى في حياتهم دينياً ، ودنيوياً [4]،[5]

---

[3] أماني زكريا . كيف نعين أبنائنا على حب الصلاة.ـ الإسكندرية : دار الدعوة، 2008 ._ ص8 . متاح أيضاً في:
http://www.islamway.com/?iw_s=Article&iw_a=view&article_id=198

[4] أماني زكريا ، المصدر السابق، ص 16

ثالثاً: لأن وسائل الإعلام بشتى أنواعها تجعل أبناءنا يعتمدون بأنفسهم على اكتساب ما يريدون من معلومات والإجابة –بأنفسهم- على تساؤلات كثيرة قد تدور بمخيلاتهم الغضَّة ،وفي هذا خطورة تربوية ونفسية كبيرة لأن الطفل يعرف ما لا ينبغي أن يعرفه ويدرك أكثر مما ينبغي له ان يدركه .

رابعاً: لأن الطفل يتلقى رسائل الإعلام بعفوية تامة، ويتفاعل مع ما ينقله من مضمون ثقافي بسذاجة واضحة، وهو أكثر أفراد المجتمع استجابة لمعطياته، ووقوعاً تحت تأثيره،والإعلام بهذه الصفة من أهم الوسائل تأثيراً على تربية الطفل وبنائه الثقافي، وأشدها مزاحمة للأسرة والمدرسة على وظيفتهما التربوية الثقافية .

خامساً: لأن الإنسان في مرحلة الطفولة - التي تعد مرحلة بناء المعارف وتأسيس القيم - يستمد، في الأغلب، خبراته ومعارفه عن طريق حاستَي العين والأذن، ومن ثم تبقى المادة الإعلامية المصورة في مقدمة ما يجذب انتباه الأطفال، وتعود هذه الجاذبية إلى أن آليات فسيولوجية معينة في العينين والأذنين والدماغ تستجيب للمثيرات المنبعثة على شاشة التلفزيون بصرف النظر عن المضمون المعرفي للبرامج؛ لذا فإن التلفزيون يأخذ وقتاً طويلاً من حياة الطفل.[6]

سادساً: أن نتائج دراسات علماء الاجتماع والنفس قد أكدت تأثير التلفاز على ثقافة الأطفال ومعتقداتهم واتجاهاتهم وقيمهم، ومن هذه الدراسات دراسة أجريت في دولة عربية لمعرفة أثر التلفاز على الأطفال من سن 1-14 سنة، تبين أن 1.76% من عينة البحث التي

---

[5] عبد الملك القاسم.أبناؤنا والصلاة : مطوية نشرتها دار القاسم بالرياض:ص.4

[6] عدنان العلي الحسن .الإعلام والطفل، متاح في:
http://www.annabaa.org/nbanews/2010/04/045.htm

بلغت (5001 أطفال) يميلون إلى تقليد البطل الذي يشاهدونه في الأفلام والمسلسلات، وأجاب 8.57% من العينة بأنهم يريدون أن يكونوا مثل البطل، وهذه النتيجة توضح أن الطفل لا يميل فقط إلى تقليد البطل بل يرغب في أن يتصف بصفاته، ويتجه اتجاهه، الأمر الذي يعكس خطورة ما تبثه أجهزة التلفاز من برامج على شخصية الطفل سلباً وإيجاباً، كما أظهرت بعض الدراسات أيضاً أن بعض الأطفال كانوا يقلدون ممثلي مسرحية "مدرسة المشاغبين" لفترات طويلة في التمرد على النظام التعليمي وعدم احترام المدرس والأب.[7]

سابعاً : لأن أبنائنا يتعرضون من خلال هذه الوسائل لمشاهد العنف والجريمة ، والأخلاقيات السيئة سواء لأطفال أو كبار، مما يكون لها أثر سيء على تصرفاتهم وسلوكهم سواء في مرحلة الطفولة أو ما بعدها ، حيث تحدث بلبلة في عقول هؤلاء الأطفال ويتولد لديهم انطباعات خاطئة عن المجتمع وكأنه مكان لممارسة العنف، مما يولّد لدى الأطفال عدم توازن عاطفي .[8]

ثامناً :لأن بعض وسائل الإعلام- كما تشير الأبحاث العلمية - تقدم لأبنائنا أفكاراً متحيزة ضد المرأة مثلاً أو ضد العرب أو ضد المسلمين أو ضد طعام معين أو فكرة محددة كالترابط الأسري مثلاً ،أو قد تُظهر الرجولة كمرادف للعنف أو الغضب؛ كما يحدث في البرامج الأمريكية ...بينما تشير إلى أن الرجال البيض في أمريكا يلجئون إلى حل مشكلاتهم من خلال الخداع ،أو الهيمنة ،أو السخرية بينما يلجأ رجال الأقليات الأخرى إلى الممارسات الجنسية لحل

---

[7] المصدر السابق .

[8] Razi ,Sham. Children and the Media, Nov 19, 2008,availablefrom:http://www.articlesbase.com/teenagers-articles/children-and-the-media-649317.html,cited:7/4/2010

مشكلاتهم ....وكل ذلك بالطبع يؤثر - سلبياً -على طريقة تفكير الأبناء واتجاهاتهم الذهنية نحو هذه الأشياء لأنهم لا يدركون أن هناك وجهات نظر مختلفة حول الأشياء،وأن الفيلم أو اللعبة تعبر عن وجهة نظر صانعها [9]، [10]

تاسعاً: لأن هذه الوسائل تضر أبناءنا أضراراً صحية سواء بسبب عدم الحركة لفترات طويلة أو للعادات الغذائية الضارة التي تنتج عن مشاهدة التليفزيون مثلاً أو استخدام الإنترنت [11]، كما أن هناك أضرار أخرى تنشأ من إدمان التجول عبر الإنترنت ، وسوف يتم الحديث عنها لاحقاً .

عاشراً: لأن هذه الوسائل أصبحت- شئنا أم أبينا- جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي لأبنائنا[12]، وإن استطعنا تأجيل استخدام الأبناء لها، فإننا لا نستطيع تأجيل هذا الاستخدام لأكثر من مرحلة الحضانة (5 سنوات)

وإذا تحدثنا عن الألعاب الإلكترونية سواء عبر الفيديو أو الكمبيوتر التي أصبحت تقرن بين الترفيه والعنف ، فإن الأبحاث تشير إلى أن هناك ارتباط بين السلوك العدواني للأطفال و ممارسة الألعاب العنيفة ؛ كما أثبتت الدراسات أن الطفل الذي يلعب هذه

---

[9] Children and media, available from:: 7/4/2010 http://www.pbs.org/parents/childrenandmedia/article-stereotypes.html,cited

[10] Boys To Men: Media Messages About Masculinity. http://www.mediate.com/articles/children.cfm, 1996-2010

[11] Media's Impact on Children Understanding media's role in childhood development,http://www.childrennow.org/index.php/learn/medias_impact/

[12] Ibid.

الألعاب لمدة أكثر من أربعة ساعات يومياً يكون أقل قراءة للكتب، وأقل بذلاً للجهد في المدرسة ،وأقل وُدَّاً حين يلعب مع أقرانه،وأقل ممارسة للأنشطة والهوايات المختلفة ، بينما يكون احتمال زيادة وزنه أكثر من أقرانه ؛ كما تشير جمعية علم النفس الأمريكية أن هناك ثلاثة آثار رئيسة لمشاهدة العنف في وسائل الإعلام، وهي أن الأطفال قد تصبح أقل تأثراً بآلام ومعاناة الآخرين ، أو أكثر خوفاً من العالم حولهم، أو يتصرفون بشكل عدواني أو مؤذٍ تجاه الآخرين [13].

حادي عشر:ان الأبناء –دون الثامنة من العمر-لا يستطيعون التمييز بين المعلومات الدقيقة وبين المعلومات الإعلانية التجارية ، مما يشوش على تفكيرهم وحكمهم على الأشياء بصورة صحيحة فالأطفال دون الثانية عشرة هم أحد أهم أهداف شركات الدعاية والإعلان[14]

ثاني عشر: إن التوجيهات والإرشادات والرسائل التي يتلقونها بشكل غير مباشر من وسائل الإعلام - سواء كانت إيجابية أو سلبية - قبل السادسة من العمر تتسلل إلى العقل اللاواعي لديهم مما يؤثر على طريقة تفكيرهم وسلوكهم واتجاهاتهم في المستقبل .

وعلى سبيل المثال فإن الدراسات أثبتت أن مشاهد العنف المتكررة تؤدي إلى أن يعتقد الطفل أن العالم مكان أكثر عنفاً وسوءاً مما هو عليه ، وأن العنف سلوك طبيعي، مما يجعل من الطفل لاحقاً أما ضحية أو معتدي في المجتمع ، لأنه يعتقد أن هذه هي الحياة

---

[13] Tompkins, Aimee. The Psychological Effects of Violent Media on Children, December 14, 2003, http://allpsych.com/journal/violentmedia.html

[14] Ibid.

الحقيقية ، وللأسف فإن من الصعب تغيير هذه الأفكار فيما بعد في المستقبل...وجدير بالذكر أن مشاهدة العنف مثلاً على شاشات التلفزيون تكون أقل أثراً من ممارسته من خلال ألعاب الفيديو؛ وهكذا كلما شارك الطفل في العنف ، كلما كان التأثر به أكثر [15]

ثالث عشر: أن وسائل الإعلام قد تطرح المفيد وقد تطرح الضار، وأحياناً تتخذ هذه الوسائل سياسة دس السُّم في العسل، فيكون ظاهر طرحها جيدا ، ويكمن بين جوانبه الترويج للفكر المنحرف ، وخاصة في أفلام الرسوم المحركة التي يطغي عليها غالبا جانب العنف، بينما تكاد تفتقد إلى الجوانب التربوية التي ينشُدها كل مربي جاد مثل احترام الطبيعة أو حب الوطن أو قيم التسامح و احترام الغير. فتكاد تغيب عن هذه الأعمال برمجة المسرح الموجه للأطفال أو البرامج التي يكون فيها الطفل عنصرا فاعلا مبدعا خلاقا في شتّى الميادين كالعلم والفن والرياضة **!!** [16] ، [17]

رابع عشر: لأن هناك بعض الآباء والأمهات الذين يمارسون– عن غير قصد- عادات خاطئة ؛مثل اصطحاب أبناءهم لدور السينما لمشاهدة أفلام الكبار التي يكون فيها البطل هو المطرب المشهور أو الفنان الشاب المعروف فيرى الطفل ويسمع ما هو أكبر من قدرته على التمييز وما لا ينبغي له أن يشاهد ويسمع ، مما يعرِّضه- مع الوقت- للانحراف والتأخر في الدراسة .

---

[15] Tompkins, Aimee. ,op.cit.

[16] هيا الرشيد .أنت ووسائل الإعلام ، http://www.lahaonline.com/index.php?option=content&task=view&sectionid=1&id=794

[17] حسن الزرقوني. سلاح ذو حدين، جريدة الصباح،07 مايو 2010 ، متاح في: http://www.assabah.com.tn/article.php?ID_art=30003

خامس عشر: لأن وسائل الإعلام وخاصة الإنترنت قد تدخلت في تربية الآباء لأبنائهم بشكل سافر وغير مقبول ، فنرى الحياء قد نُزع من المراهقين ،ونلاحظ ممارسات أخلاقية غير مرغوبة يتم ممارستها بين الأولاد في المدرسة،ونرى الأبناء لا يقتنعون بتوجيهات ونصائح آباءهم وأمهاتهم ، كما نلحظ أن الأبناء صاروا أكثر تمرداً وعقوقاً لوالديهم نتيجة إدمان استخدام هذه الشبكة ،فقد وفرت لهم هذه الشبكة عالم من صنع أفكارهم ، ووفق أهوائهم ؛ هم فيه الأسياد، فكيف يتقبلون توجيهات و سلطة الوالدين إذن ؟!!!! إنهم يعتبرونها تحكماً وسيطرة لا داعي لها .

سادس عشر: أن الدردشة عبر الإنترنت قد يسرت التخاطب بين الشباب والفتيات بحجة أن الشاب لا يراها فهي إذن حرة تتسلى كما تريد ، ومع الوقت نزع الحياء وأصبح الأمر إدماناً رغم ما يسببه لهن من إحباط واكتئاب بعد انتهاء العلاقة،بل الأسوأ من ذلك أن بعض الفتيات المخطوبات ،وكذلك النساء المتزوجات صرن يتحدثن مع الرجال والشباب بحجة التسلية أو التنفيس عن الغضب أو الضيق من الزوج أو الخطيب، فمادام لا يراها أحد فلماذا لا تتحدث إلى الغرباء؟ وإذا توجهنا إلى إحداهن باللوم قالت: أنا عندي فراغ ، وأحتاج إلى صُحبة !!!!!!

والأسوأ من ذلك أن الفتيات-إلا من رحم ربي- لم يعدن يستجبن لتوجيهات الوالدين بالصبر والعفاف حتى يأتي العريس المناسب، فقد يسرت لهن الإنترنت التواصل مع من تشاء من الرجال عبر العالم !!!!

كيف يمكننا أن نحمي أبناءنا؟

إن الوقاية دائماً تكون خير من العلاج ؛ لذا ينبغي للوالدين أن يبدآ من البداية كما سوف نورد بالتفصيل، فإن كان الوقت قد فاتهم ، فلا ينبغي لهم ان يقنطوا أبداً من رحمة الله بل يبدءوا فوراً في محاولة إصلاح ما فسد،والله لن يضيِّع سعيهم أبداً .

وكما قيل: **هناك دائماً فرصة للإصلاح** **It is never too late!!**

ومن وسائل الحماية أن يعي الآباء والأمهات والمربين أن التربية لا تقتصر على الإطعام والكساء والتعليم ، فكل ما سبق هو رعاية...أما التربية فتعني تقويم الأخلاق وتهذيبها؛ وزرع حب الخير والحق والجمال في نفوس الأبناء ؛ فضلاً عن تدريبهم على "تقوية الإرادة ، وإرشادهم إلى تحديد الهوية والانتماء لأوطانهم ودينهم ، فضلاً عن تدريبهم على تذوق الجمال واستنكار القُبح في كل شيء ، وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والنقد البنَّاء، وتحديد الأهداف والسعي لتحقيقها"[18]

فلا يصح "أن نفترض أن كل الأساليب التي اتبعها أهلونا ومعلمونا في تربيتنا كانت صحيحة ، فإن أولادنا خُلقوا ليعيشوا في زمان غير زماننا ،ولذا فهم في حاجة إلى تربية متطورة عن طريقة التي تربينا بها " [19]

---

[18] ما لا نعلمه لأولادنا/ تأليف أحمد معاذ الخطيب وآخرون . – القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004.

[19] المصدر السابق، ص424.

البداية:

- إن البداية الطيبة تكون - دائماً - نهايتها طيبة بإذن الله ، لذا ينبغي أن تكون البداية هي إخلاص النية لله تعالى في الزواج ، بأن يتزوج الرجل وتتزوج المرأة بنية العِفة ،و إنشاء أسرة مسلمة تعبد الله وتطيعه وتعين الآخرين على طاعته سبحانه ؛ هذه النية تستلزم حُسن اختيار الزوج والزوجة ،بأن يكونا طائعَين لله حقاً وليس بالمظاهر والقول دون الفعل؛ فالدين المعاملة كما قال صلى الله عليه وسلم !!
- بعد ذلك ينبغي إخلاص النية لله تعالى في تربية الأبناء ،ومن ثم فإن كل التعب والجهد والمشقة والإنفاق تكون صدقة جارية للوالدين ويكون سعيهم كله في سبيل الله ،كما فعلت امرأة عمران حين قالت وهي حامل: "**إِذْ قَالَتِ امْرَأَةُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ**" آل عمران -35 ؛ فكانت النتيجة أن قال رب العالمين : "**فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِساب**" آل عمران37

لذا ينبغي أن تكون البداية هي أن ينوي الوالدان أن يربيا أبناءهما ليكونوا عباداً طائعين لله .

ومن يربي لله فلن يقنط أبداً مهما كانت الشرور حوله، ولن تفتُر قوته أو حماسه ولن يقلق على أولاده مهما كانت الظروف .

- بعد ذلك يأتي اليقين في رحمة الله ولطفه، بأن الله لن يضيع أجر الوالدين ولا تعبهما ولا جهادهما في تربية أولادهما وأن الهداية تأتي من عند الله تعالى كما قال سبحانه: "**لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ** "البقرة -272

وأن الله سبحانه سيحمي أبنائهم كما حمى موسى عليه السلام في اليَم، و يحفظهم كما حفظ إبراهيم عليه السلام في النار، ويرعاهم رعايته لمريم عليها السلام وهي مقهورة ، ويتولى أمرهم كما تولى أمر هاجر وإسماعيل عليهما السلام في صحراء مكة ، بل واليقين في أن الله تعالى هو خير حافظ كما كان يقين يعقوب عليه السلام حين وثق في نصر ربه ورعايته لابنه ؛وقال بقلبه قبل لسانه: " **فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ**" !!

- ثم نعلم تمام العلم أن التوكل على الله تعالى يعني بذل الجهد أولاً ، ثم اليقين في نصر الله وإجابته ،كما فعلت أم موسى قبل أن تُلقي وليدها في اليم بأن أرضعته وأرسلت أخته تتتبع أخباره ،وكما فعل إبراهيم كما كان يدعو ربه وهو في النار: "**حسبنا الله ونعم الوكيل**"، وكما فعل حين زود امرأته والرضيع بزاد ثم تركهما في صحراء مكة في رعاية الله ، وكما فعلت مريم بأن هزت جذع النخلة لتأكل ورضيعها، ثم نذرت للرحمن صوماً وامتنعت عن الكلام.

- وبعد أن تضع الأم ، فإن على الوالدين أن يُعيذا الأبناء بالله من الشيطان الرجيم ، سواء بالرُّقية أو بالدعاء كما فعلت مريم عليها السلام: "**فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَى وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا**

وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" (آل عمران 36)

- وبعد ذلك ينبغي للوالدين أن يتفقا على سياسة واحدة للتربية حتى لا يتشتت الطفل بين سلطتين مختلفتين فتكون النتيجة هي شعوره بالقلق، وعدم الاستقرار النفسي، واضطراب سلوكه،ومن ثم ضياع جهود الوالدين هباءً!!!
وغنيٌ عن القول أن السياسة الواحدة هي الهدي القرآني والنبوي في التربية (يمكن الاطلاع على كتاب الدكتور عبد الله ناصح علوان" تربية الأولاد في الإسلام " لهذا الغرض)[20]
- بعد ذلك ينبغي للوالدين أن يستعينا بالله تعالى على هذه المهمة ، بالقلب، ثم باللسان؛؛؛ومما ينفع في هذا الشأن الدعاء :

"اللهم إني أتبرأ إليك من حَولي وقوّتي وعِلمي في تربية أبنائي،
إلى حَولك وقوتك وعِلمك ، فأعِنّي"

[20] يمكن أيضاً الاطلاع على سلسلة التربية بالحب (كيف نعين أبناءنا على حب الله عز وجل، وحب الرسول صلى الله عليه وسلم، وحب الصلاة، وحب القرآن الكريم، وحب الصيام،وحب الحجاب،وحب الإسلام) للدكتورة أماني زكريا ؛وهي متاحة على مواقع الإنترنت المختلفة .

وفيما يلي نورد وسائل حماية الأبناء من وسائل الإعلام - في تدرج - وفقاً للمراحل العمرية المختلفة:

أولاً: في الشهور الأولى من عمر الطفل وحتى سنتين:

يشير التربويون وعلماء الأجِنَّة إلى أن الجنين يتأثر بما حوله ،وأن للجنين ذكاء؛ فما بالنا بالوليد والرضيع؟!!!

لذلك ينبغي ألا نظن أن الطفل لا يفهم، بل على العكس هو يفهم ويستجيب، لذا ينبغي أن نولي الطفل الرعاية الكافية لأنه في مرحلة التأسيس الأخلاقي والعقَدي والاجتماعي ، وينبغي أن نعطي هذه التربية الأولوية على غيرها من الأعمال التي تهمنا ونراها ضرورية مثل التحضير للدراسات العليا مثلاً أو العمل أو غير ذلك، **ولنتذكر أن الله تعالى قد تكفَّل برزقنا ورزق أولادنا، فلا ينبغي أن ننشغل بما تكفل الله به عن مسئولياتنا تجاه أبناءنا ،ولا ينبغي أن نسعى وراء الرزق الذي يشتري الكماليات لأبناءنا على حساب تربيتهم في الوقت المناسب**؛ لأن أكثر سنوات العمر تأثيراً في مستقبل أبناءنا هي السنوات الخمس الأولى، لذلك ينبغي أن نعطيهم حقهم من الرعاية والاهتمام والتربية حتى نرتاح فيما بعد ونراهم كما تمنينا إن شاء الله

.

مع ملاحظة أن التربية والرعاية والاهتمام ليس من واجب الأم فقط ، وإنما واجب الأبوين معاً ، فإن لم يكن هناك سوى الأم ، فالله المستعان.

وبعد أن يتمكن الطفل من الجلوس تستطيع الأم أن تشتري له القصص الملونة المصنوعة من القماش أو البلاستيك غير الضار وتحكي له الحكايات من هذه الكتب الملونة ، وتتركه يلعب بها ويضعها في فمه – بعد التأكد من نظافتها- بل و يصحبها معه وهو

يأخذ حمام الصباح ليلهو بها مع الماء والصابون !!

وفي هذا تحبيب لـه فـي القراءة ، تلك الهواية الممتعة والمفيدة في نفس الوقت ولكن ينبغي أن نفحص ما يقرؤه أطفالنا جيدا في شتى مراحلـه العمريـة ، حتـى نطمـئن أن هـذه المـواد القرائيـة خاليـة مـن الأفكار الدخيلة.

وأما بخصوص بقية وسائل الإعلام الترفيهية ، فلا ينبغـي لـلأم أن تفـرح بـأن طفلهـا مـشغول بمـشاهدة قنـوات الرسـوم المتحركـة (الكـارتون) لأنهـا تريـد أن تقـوم بأعمـال المنـزل ، أو إجـراء محـادثـة تليفونية أو غير ذلك،**لأن التليفزيون هـو أسـوأ جلـيس للطفـل** ، سـواء بـسبب الإعلانـات المُغرضـة، أو أفـلام الرسـوم المتحركة التي تكتظ بالمخالفات الأخلاقية والعقَدية ، وقبل أن نسمح له بمشاهدة أحد هذه الأفلام ينبغـي لنـا أن نـشاهدها بأنفسنا ، وندرسـها بعناية ، فإن لـم تكـن صـالحة لأن يشاهدها أبناءنـا فلنشتري لهـم أفـلام الفيـديو التربويـة الهادفة،وفي نفس الوقت الممتعة ؛ منهـا علـى سبيل المثـال:" **سَلام وفرسـان الخيـر**"، وسلسلة "**الإبـن البـار**"،التـي تمتعـه وتربيه في نفس الوقت . مع الحديث معه حول ما يدور ي هذه الأفلام والإجابة عن تساؤلاته الكثيرة بصبر وحكمة وبما يتناسب مع عمره .

وجـدير بالـذكر أن الكثيـر مـن الآبـاء يتركـون الأطفـال فـي هـذه المرحلة يلهون بالحاسب الآلي ويشترون لأبناءهم ألعاباَتربوية، ولكن في رأي كاتبـة هـذه السطور أن الطفل سوف يستخدم الحاسـب الآلـي كثيراً في المراحل القادمة من عمره، **فلماذا نتعجل ونعرِّضه للإشـعاع والمجـال المغناطيـسي الـصادر عـن هـذا الجهـاز ، ونغـامر بتعرضـه للمخاطر الصحية المختلفة** ؟!!

إنـه حينمـا يـرى الوالـدين يـستخدمانه سـوف يقبـل عليـه ولكـن ينبغي أن نخبره أنه حينما يكبر أكثر فسوف يستطيع استخدامه .

فتربيـة الطفـل ينبغـي أن تتـسم بـالعطف الحـازم كمـا يوصـي الدكتور ياسر نصر مدرس الأمراض النفسية بكلية الطب – جامعة القـاهرة ، و استـشاري التربيـة و التوجيـه النفسي ؛ فكلمـة **"لا"** التـي نقولها للطفل لا ينبغي أن تُقال بحدة حتى لا تأتي بنتائج عكسية ، وإنما ينبغي أن نقلل نبرة الحدة في الصوت ، وننظر لـه بحنـان ولكـن مـع الحـزم ...وفـي نفس الوقت حين نقول لـه " لا " ينبغـي أن نـوفر لـه البديل ، مع تشجيعه على الاختيار حتى لا يشعر بأننا نحرمه مما يريد أن يفعله ونفرض عليه ما نريد.[21]

ثانياً : من ثلاث إلى ست سنوات:

إن مرحلة الثالثـة من العمر هـي مرحلـة بدايـة استقلال الطفل وإحساسه بكيانـه و ذاتـه ، ولكنهـا فـي نفس الوقت مرحلـة الرغبـة فـي التقليد، لذا ينبغي أن ننتبه إلى أن:

القدوة هي خير مؤثر في تربية الأبناء

فـإذا أردنـا أن ينـشأ أبناؤنـا علـى الاعتدال فـي استـخدام وسـائل الإعلام المختلفة ، فينبغي أن نبدأ بأنفسنا ولا نسرف في استخدامها ، ولا ينبغـي أن نتركهـا تـسرقنا مـن الأسـرة أو مـن واجباتنـا الأساسـية .ولنتذكر أننا قد نوينا بتكوين هذه الأسرة وتربيـة الأبنـاء مرضـاة الله

[21] مشكلة عناد الأطفال، متاح في:
http://yassernasr.com/articles.php?ID=56&IDS=56&do=view&cat=3

تعالى ، إذن ينبغي للآباء أن يلتزموا حتى يلتزم الأبناء طواعيةً ودون جهد كبير من الآباء!!

ولنتذكر أن عيون الأبناء وآذانهم مفتوحة لرصد كل ما يجري من حولها(كما يقول الشاعر العربي:

مشى الطاووسُ يوما باختيالٍ *** فقلَّد شَكْل مَشيته بَنُوه

فقال: علامَ تختالون؟ قالوا *** بدأتَ به ونحن مُقلّدوه !!

فخالِف سَيرك المُعوَجَّ واعدِل *** فإنا إن عدَلتَ مُعدِّلوه

أما تدري أبانا كلَّ فرعٍ *** يُجاري بالخُطى من أدَّبوه؟!!

وينشأ ناشئ الفتيان مِنَّا *** على ما كان عوَّده أبوه !!

وكما يقول المثل الإنجليزي:

"Little dogs have big ears"

ولنعلم أن هذه الحواس تستقبل ما حولها من المعلومات ليتم تخزينها بالذاكرة لحين القدرة على فعل ما رأته وتقليده !!

ومن المفيد أن نعود بأبناءنا إلى اللَّعِب باللُّعَب البريئة التي لا تحتاج إلى كهرباء والتي تبتعد عن العنف ،وفي نفس الوقت تساهم في توجيهه وتربيته من ناحية أو أخرى ؛ **فإن لم تتوافر بالسوق فلنصنعها بأنفسنا من أبسط الخامات وأجملها** ، ولنشجع أبنائنا على صنعها فإن هذا يزرع فيهم الثقة بالنفس ويشجعهم على إنتاج المزيد من المنتجات التي يحتاجون إليها من أبسط الخامات مما يشغل وقتهم

بالمفيد ويعزز تقديرهم لأنفسهم ، وهو مما يعود عليهم في المستقبل بكل خير !!

هذه المرحلة من العمر تتسم بالخطورة، ولعلنا ندرك خطورة هذه المرحلة ، بعد قراءة القصة التالية:

كان هناك طفل صغير في التاسعة من عمره.. أراه والده زجاجة عصير صغيرة وبداخلها ثمرة برتقال كبيرة.. فتعجب الطفل؟! كيف دخلت هذه البرتقالة داخل هذه الزجاجة الصغيرة ؟ وهو يحاول إخراجها من الزجاجة.. عندها سأل والده كيف دخلت هذه البرتقالة الكبيرة في تلك الزجاجة ذات الفوهة الضيقة !؟ أخذه والده إلى حديقة المنزل وجاء بزجاجة فارغة.. وربطها بغصن شجرة برتقال حديثة الثمار! ثم أدخل في الزجاجة إحدى الثمار الصغيرة جداً وتركها..

ومرت الأيام فإذا بالبرتقالة تكبر وتكبر حتى استعصى خروجها من الزجاجة!! حينها عرف الطفل السر وزال عنه التعجب.. وقتها قال له والده يا بني سوف يصادفك الكثير من الناس.. وبالرغم من ذكائهم وثقافتهم ومراكزهم.. إلا أنهم قد يسلكوا طرقاً لا تتفق مع مراكزهم ومستوى تعليمهم.. ويمارسون عادات ذميمة لا تناسب أخلاق وقيم مجتمعهم! لأن تلك العادات غرست في نفوسهم منذ الصغر فنمت وكبرت فيهم.. وتعذر تخلصهم منها مثلما يتعذر إخراج البرتقالة الكبيرة من فوهة الزجاجة الصغيرة [22]

ومن المفيد أن يرى الطفل أبويه يقرآن الكتب والمجلات المفيدة، ويتناقشان حول ما قرآ ، فإن هذا أفضل مشجع له على القراءة في المستقبل ، وفي هذا العمر يمكن أن نشتري له ما يناسبه من الكتب والقصص التعليمية والترفيهية .

[22] http://www.dar-quran.com/vb/showthread.php?t=2053

ولكي نضمن تقدمه في هواية القراءة ينبغي أو نعلمه مهارة القراءة باللغة العربية في البيت ولا ننتظر أن يتعلمها في المدرسة ولنركز في البداية على نطق الحروف ، ثم تركيبها لتكوين كلمات ، ومن ثم التهجي للقراءة ونكافئه كلما تقدم ونمدحه أمام الآخرين لأنه أصبح يجيد القراءة ؛ فإن هذا لا يفيده على المستوى الشخصي فقط وإنما في دراسته ومستقبله المهني أيضاً.

وهناك ملحوظة وهي أن الاهتمام بالطفل الأول يعد استثماراً لما بعد ذلك، لأن إخوته الصغار يعتبرونه قدوتهم ، وهو أقرب إليهم من الأبوين ، لذا فإنهم يقلدونه تماماً كالببغاء!

وفي عصرنا الحديث نجد أن هناك الكثير من القنوات التليفزيونية المتاحة لنا ولأطفالنا، لذلك من السهل أن يسيطر عليهم هذا الكم الهائل من الخيارات، مما يستدعي مراقبة الوالدين بعناية لكيفية استخدام الأطفال لأجهزة الاستقبال ذات القنوات المتعددة. كما أنه من المهم أن يضع الوالدان القواعد والضوابط الصارمة من البداية.

إن أجهزة القنوات المتعددة قد تكون ذات فائدة كبيرة للأسرة، شريطة أن يكون استخدامها تحت سيطرة الوالدين أو أحدهما ، فهناك قنوات رائعة مخصصة للأطفال الصغار؛ منها على سبيل المثال : قناة المجد للأطفال ،وقناة كراميش ،وقناة طيور الجنة، وقناة CBeebies وهي مفيدة للأطفال بالأخص في سن ما قبل دخول المدرسة.[23]

---

[23] هذه القناة لها موقع على الإنترنت هو

http://www.bbc.co.uk/cbeebies /

كمـا ينبغـي أن نجنـب أطفالنـا مـشاهدة البـرامج المخصـصة للكبار، فقد اشتكى الكثير من الآباء والأمهات من بعض محتويات قنوات الموسيقى لأنهم يرون أن لغة وصور هذه القنوات يمكن أن تحتوى على مضمون غير مناسب أخلاقياً.

وحين يصل الطفل إلى الرابعة من العمر يمكن للآباء أن يبدءوا في شراء اللعب التعليمية ، لأن هذا هو السن الذي يكون فيه الأطفال سعداء بمتعة التعلم والاستمتاع بالكثير من الأشياء التي يشجعهم عليها الآباء والأمهات.

ولكن ينبغي اتباع القواعد الخاصة باستخدامها !!

ما المجالات التي ينبغي الاهتمام بها أثناء الشراء ؟

هناك الكثير من البرامج الممتازة التي تساعد في تعليم القراءة والكتابة ومهارات الحساب للأطفال تحت سن السبع سنوات.

ما الذي ينبغي شراؤه؟

إن أفضل مصدر للنصيحة بشأن الألعاب التي ينبغي شراؤها هم الآباء والأمهات الآخرون. كما يمكن أيضاً الحصول على بعض النصائح من المعلمين في المدرسة، لأن لديهم المعرفة بما يفيد طفلك. ولكن ينبغي أن نتأكد من شراء الألعاب التي يستمتع بها الأطفال داخل المنزل، ولنشتري من أماكن مختلفة ، وهناك دليل للشراء على شبكة الإنترنت يوفر خيارات أكثر من المحلات الأخرى العادية.حيث يوجد أحد أدلة الشراء على موقع مثل الموقع التالي:

www.brainworks.co.uk وعندما نجد لعبة أو برنامج كمبيوتر مناسب فلابد من أن نتأكد قبل شرائه من أنه سوف يمتع الطفل ويشجعه على عمل مفيد.

ولتيسير هذه المهمة على ذلك، فهناك عشرة أسئلة ينبغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم :

الأسئلة العشرة التي ينبغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم بشأن ألعاب الكمبيوتر:

1- كيف يمكن لهذا البرنامج مساعدة طفلي على التعلم؟
2- هل يبدو البرنامج جذاباً؟
3- ما هو عمق و مجال محتوى البرنامج؟
4- هل سيجده طفلي سهل الاستخدام؟
5- هل سيرغب طفلي في استخدامه؟
6- هل يوجد به تعليقات حول تقدم مستوى طفلي؟
7- هل سيرغب طفلي في العودة له مراراً وتكراراً؟
8- هل يساعد على التعلم بالمنزل أم أنه مخصص للاستخدام في المدرسة؟
9- هل يوفر دعماً للمناهج الدراسية؟
10- علامَ تشجع المواد التي يحتوى عليها البرنامج؟ (على سبيل المثال، هل هناك مجموعة من الأنشطة التي تشجع على المهام التي لا علاقة لها بشاشة الكمبيوتر؟)[24]

---

[24] تيريسا أورنج و ولويز أوفلين .كيف تمنعين طفلك من الإفراط في مشاهدة التليفزيون وقضاء الساعات أمام الكمبيوتر: الدليل العملي الأوحد / ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق .-القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية ، 2007. ص 120 ، بتصرف يسير.

حمايتهم من أخطار أفلام السينما وأفلام الفيديو DVD

أ- <u>انتقاء الأفلام :</u>

إذا تحدثنا عن الأفلام التي يشاهدها أبناؤنا بالمنزل (على التلفزيون أو الفيديو أو الـ دى في دى أو في السينما) ، فمن المهم أن يعرف الآباء والأمهات خبايا أنظمة تصنيف الأفلام، ومنها الفرق بين تصنيف أفلام الفيديو والـ دى في دى **DVD** ،والتصنيف الذي يحدد الأفلام التي تناسب الأطفال من سن 12 سنة.

فالتصنيف الأول ، على سبيل المثال، يخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن 8 سنوات فما فوق .

بينما الثاني يخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن 12 سنة فما فوق.

وهناك تصنيف لأفلام السينما يسمح للأطفال سن 12 سنة بدخول الأفلام التي تم تقييمها لهم ولكن بمصاحبة أحد الكبار ويعرف بتصنيف A12 .

> والجدير بالذكر أيضاً أن المادة التي تقدم بالأفلام المُوصَى بها للأطفال في سن 12 سنة لمشاهدتها بمفردهم أو تحت إشراف الوالدين؛ ليست دائماً مناسبة للأطفال في هذه السن.

فإذا أراد الوالدان اصطحاب أبنائهم إلى دور عرض الأفلام السينمائية، فالأفضل أن يتأكدوا من صلاحية الفيلم قبل الذهاب لمشاهدته، وذلك من خلال الدخول إلى الموقع البريطاني التالي:

www.parentsbbfc.co.uk وكتابة اسم الفيلم في مستطيل البحث،والضغط على أيقونة search لتظهر تفاصيل وافية حول هذا الفيلم ومدى ملاءمته لعمر الطفل ،وهذا عن تجربة.

ب- الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها[25]

إن الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام British Board of Film Classification (BBFC) هي منظمة مستقلة تختص بتنظيم وتصنيف محتوى الأفلام التي تعرض في السينمات والموجودة على أشرطة الفيديو وأقراص ال دى في دى DVD.

إن تصنيفات هيئة BBCF هي المقياس الآن لأفلام السينما، وقد تم إعطائها هذه السلطة للمرة الأولى بموجب قانون صدر عام 1984 والخاص بتسجيلات الفيديو. فكل أفلام الفيديو وال دى في دى يجب أن تخضع لفحص وتصنيف هيئة BBCF.

في نفس الوقت أصبحت هيئة BBCF مسئولة عن التصنيف ألعاب الكمبيوتر أيضاً ، فهناك الكثير من ألعاب الكمبيوتر التي يراها القانون تحتاج إلى التصنيف، فيمكن للوالدين التعريف عليها لأنها تأخذ علامات تصنيف 18 أو 15 أو BBFC 12 بدلاً من علامات التصنيف التطوعية مثل PEGI أو ELSPA .

ويتم تصنيف هيئة BBFC للأفلام اعتماداً على العمر المناسب لمشاهدتها، ولو لزم الأمر فإنها تطلب من الموزع أن يجرى بعض التغييرات عليها وعادة ما يكون بقطع مشاهد منها.

---

[25] تيريسا أورنج ،مصدر سابق ، ص 101-102.

وفـي الغالـب يكـون هنـاك **وصـف قصـير علـى الغـلاف الخلفـي لأشرطة الفيـديو أو أقراص ال دى فـي_دى أو ألعاب الكمبيـوتر**، هذا الوصـف يعطـى أسباب تصنيفه لهذه السن على وجه الخصوص.

وللمزيـــد مـــن المعلومات يمكن زيارة الموقعين التاليين:

www.bbfc.co.uk   www.bfi.org.uk

وجـدير بالـذكر أن علـى الآبـاء والمـربين أن ينتبهـوا جيـداً للعلامات التي توضع علـى أغلفـة أفـلام وألعـاب الكمبيـوتر التاليـة قبل أن يتخذوا قراراً بشرائها لأبنائهم أو من يقومون بتربيته :

جدول (1) رموز فئات الأفلام التي نشرتـها الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها عام 2002[26]

الرمز	المعنى	التعريف
U	اختصار لكلمتي: Universal Children أي: أطفال العالم	مسموح به لكل الأعمار ، لا يوجد شيء غير مناسب للأطفال
PG	اختصار لكلمتَي: Parental Guidance	يحتاج لرقابة الوالدين ، فقد تكون هنـاك مشاهد غير لائقة للأطفال تحت الثامنة من العمر
12A	تناسب سن 12 سنة فما فوق	قد تكون مناسبة للأطفال تحت الثانية عشرة . أما الأطفـال تحـت سـن الثانيـة عـشرة ، فقـد يُسمح لهم بمشاهدتها بمصاحبة أحد البـالغين في أثناء العرض بكامله .
12	تناسب سن 12 سنة فما فوق	مناسبة فقط للأطفال فوق الثانية عشرة من العمر. لا يسمح لأي طفل تحت الثانية عشرة بشراء أو تأجير أشرطة فيلم فيديو أياً كان نوعها، أو ألعاب تحمل هذه العلامة .

[26] British Board of Film Classification,Wikipedia, available from: http://en.wikipedia.org/wiki/British_Board_of_Film_Classification

15	تناسب سن 15 سنة فما فوق	مناسبة فقط للبالغين الخامسة عشرة من العمر ،فما فوق . لا يسمح لأقل من الخامسة عشرة بمشاهدة فيلم يحمل هذا الرمز في السينما، أو تأجير أو شراء أي لعبة أو فيلم فيديو أياً كان نوعه .
18	تناسب سن 18 سنة فما فوق	مناسب فقط للبالغين ، لا يُسمح لمن هم دون الثامنة عشر أن يشاهدوا فيلماً يحمل هذا الرمز في السينما كما أنه لا يُسمح لمن هم دون الثامنة عشرة بشراء أو تأجير أي لعبة أو فيلم فيديو أياً كان نوعه ،مادام يحمل هذا الرمز
R18	**غير مسموح به تحت الثامنة عشر**	مسموح به فقط للبالغين(منهم في الثامنة عشر فما فوق) ، ويمكن مشاهدته فقط في دور العرض السينمائي المرخَّصة ، أ، يباع فقط في محلات بيع الأفلام الجنسية
! Erreur E	مقابل للكلمة exempt أي مُعفى من التصنيف	يستخدم للأفلام المعفاة من تصنيف الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها ، هذه الأفلام أحياناً تستخدم رموزاً مشابهة لرموز هذه الهيئة ، وعلى سبيل المثال: فإن الشهادة التي تحمل هذا الرمز تعني أن هذا المنتج لا يوجد به أي التزام قانوني
حرف **R** باللون الأحمر	مقابل لكلمة Restricted أي أن احتمال الخطر به وارد	يعني أن الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها قد رفضت تصنيف هذا الفيلم.

وعلى الأسرة أن تشارك طفلها في الألعاب كوسيلة أساسية للحد من أثر عنف الألعاب على سلوك الطفل، وأن تنمي الأسرة لدى أبناءها حب القراءة وخاصة القصص الهادفة التي تربط الأطفال بتاريخهم وبقضايا أمتهم، ومن ثم تشجيعهم على ممارسة هواياتهم

كالرسم والخط والأشغال اليدوية والرياضة وألعاب التراكيب والصور المقطعة وغيرها. وأن تخصص أوقات محددة للأبناء للتسلية والترفيه كزيارة الحدائق والمنتزهات العامة أو زيارة الأقارب والأصدقاء [27]

ومن المفيد أن ننمي لدى الأبناء مهارات التفكير ، فلقد كرم الله سبحانه الإنسان على سائر المخلوقات وجعله سيد الكون ،وسخر له كل ما في الكون لخدمته بشيء واحد هو العقل ، لذا ينبغي له ان يُحسن استخدامه ، ولن نجد أعز ولا أغلى من ثمرات القلوب وحبات العقول ألا وهم الأبناء لننمي عقولهم ونحررها من الجمود والتخلف" ونحميها من البرامج الهدامة التي تهاجمهم من كل مكان من خلال وسائل الإعلام ... و إذا علمنا:

- أن التفكير ضرورة حيوية للإيمان واكتشاف أسرار الحياة
- وان التفكير لا ينمو تلقائياً،وإنما يحتاج إلى المِران والممارسة
- وأن التفكير يلعب دوراً هاماً في النجاح الحياتي والدراسي
- وأن التفكير قوة متجددة للأبناء في عالم اليوم ليتبوؤا عالم الغد .
- وأن العضلة التي لا تُستخدم تضمُر،وأن صاحب اللياقة البدنية يتميز بأمور أربع في عضلات جسمه،وهي : المرونة والقوة والتحمل والتناسق؛

فكذلك صاحب اللياقة العقلية يحتاج لهذه الصفات الأربعة في قدراته العقلية ليصل إلى التميز في لياقته العقلية.

[27] مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال ، متاح في:
http://forum.stop55.com/144668.html

ومن ثم فإن تعليمهم مهارات التفكير وتدريبهم عليها لتنشيط العقل أمر لا غنى عنه .

ولقد صدق القائل:

"إن معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحت أقدامها ولكنها تنضب بمرور الوقت،أما نحن فينبغي أن نعيش على ثروة فوق أرجلنا تزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها "[28]

ولكي نعين أبناءنا على تنمية التفكير ومهارات الإبداع فيمكن الاستعانة بثلاثة كتب للدكتور عادل قباري[29، 30، 31] تحتوي على تمارين إبداعية تتفق مع الفئة العمرية من ثلاث إلى عشر سنوات ، حيث يمكن للأم أن تختار منها ما يناسب طفلها ؛ وهي أيضاً فرصة طيبة لقضاء الطفل مع والدته (أو والده) وقتاً يشعره بالأمان والود ويقرِّب المسافات بينهما ويمهد لأن يكون الطفل طائعاً وباراًّ ؛ فكلما قضت أحد الوالدين مع طفله وقتاً ممتعاً أكثر ، كلما كانت تربيته أيسر وكلما كانت نتيجة هذه التربية أفضل .

---

[28] عادل قباري.الخطوة الأولى لصناعة طفل مبدع ، الإسكندرية ، ريتاج ، 2010 .بتصرف يسير.

[29] عادل قباري.تمارين إبداعية لتنمية ذكاء طفلك ،الإسكندرية ، ريتاج، 2010 .

[30] عادل قباري.كيف تفجر الإبداع داخل أبنائك،الإسكندرية ، ريتاج ، 2010.

[31] عادل قباري.الخطوة الأولى لصناعة طفل مبدع ، الإسكندرية ، ريتاج ، 2010.

أضرار التليفزيون في هذه المرحلة :

إن التليفزيون يمثل خطراً حقيقياً على الطفل في مرحلة ما قبل السادسة من العمر - كما أفادت آخر الدراسات في علم نفس الطفل- لأن الانتقال السريع للصورة على شاشة التليفزيون يؤثر بشكل مباشر في عدم اكتمال نمو قدرات معينة في الدماغ !

فالتليفزيون عامل حقيقي في زيادة العنف لدى الأطفال، لذا فإنه من المقترح:

- تحديد ساعات البقاء أمام التليفزيون والأفضل استبداله بنشاط آخر.
- زيادة الأنشطة البدنية لطفل مثل كرة القدم ،والسباحة وكرة السلة وكرة المضرب، واللعب في الهواء الطلق .
- توجيه الطفل إلى التركيز على ألعاب الفك والتركيب .
- التوجيه إلى عادة القراءة للترفيه والتعلُّم الذاتي ، مع تحبيب الطفل في الذهاب إلى المكتبة العامة القريبة من المنزل أو المكتبة المدرسية ، سواء أثناء الدراسة أوفي العطلة الصيفية .[32]

ثالثاً: من سبع إلى عشر سنوات:

عندما يصل الأطفال إلى سن ما بين السابعة والثانية عشر يصعب على الآباء والأمهات أن يصرفوا اهتمامهم عن هذه البرامج والألعاب إلى برامج وألعاب المواد التعليمية. وهذا يرجع- بشكل أساسي- إلى اكتشافهم وحبهم لألعاب البلاى ستيشن. لكن على الرغم من ذلك،ينبغي أن نستمر في شراء الألعاب البرامج التعليمية للأطفال في هذه السن لأن فيها إفادة كبيرة لهم خاصة تلك البرامج المصممة

[32] عزة تهامي. إبني وأنا .-القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2009 ، ص55،بتصرف يسير.

لـدعم المنـاهج الدراسـية والمراجعـات كمـا أن هنـاك بـرامج متعـددة الأنشطة وتساعد على الابتكار وتلقى رواجاً كبيراً عند البنات بصفة خاصة. هناك أيضاً بعض البرامج المتاحة لتحسين مهارات تكنولوجيا المعلومات ومهارات الكتابة على الكمبيوتر ومهارات تعلُّم اللغة.[33]

وفي هذه المرحلة ينبغي أن نوضح لأبناءنا - بهدوء - أن السبب الرئيس من وجودهم في الدنيا هو تعمير الأرض بعبادة الله وطاعته ومعاملة الخلق بما يُرضي الله ، فإن لم يحصلوا على ما يريدون في هذه الحياة الدنيا فلهم أن يحلموا ويأملوا في الحياة الآخرة الباقية الخالدة في النعيم الأبدي الذي يختاروه هم بأنفسهم ، ووفق أهوائهم ...بشرط الصبر على طاعة الله في الدنيا .

لذلك ينبغي أن يشتمل البرنامج اليومي للطفل على الكثير من الأنشطة وليس اللعب أو التسلية والترفيه ، والدراسة فقط !!

بل ينبغي أن يكون برنامجه متوازناً قدر المستطاع ،وأن يتعلم فن إدارة الوقت[34] على قدر فهمه ، ويمكن مساعدته على ذلك بعمل جدول مثل التالي ، يقوم بتلوينه أو طباعته ، وتزيينه بما يحب من الصور ،ويساعد هو الوالدين في ملء الخانات ؛ بحيث يكون بمثابة جدول محاسبة يومي ، مما يساعده في المستقبل أن يحيا حياة مستقرة وفعالة على كافة المستويات . وفي نهاية الأسبوع يحاسبه والداه، فإذا زاد عدد تنوع أنشطته عن عدد محدد ،فإنه يحصل على مكافأة بشيء يحبه ، هذه المكافأة ينبغي أن تتنوع حتى لا يزهد فيها بمرور الوقت .

[33] تيريسا أورنج و ولويز أوفلين.كيف تمنعين طفلك من الإفراط في مشاهدة التليفزيون وقضاء الساعات أمام الكمبيوتر، المصدر السابق .

[34] إبراهيم الفقي. سيطر على حياتك.- دار أجيال لنشر والتوزيع، 2008، ص66

جدول رقم (2) الأنشطة اليومية التي تساعد على التوازن في الحياة

الخميس 2010/4/2 (مجموع الأنشطة في اليوم =)								
الرقم المسلسل	**عبادات**	**أنشطة أسرية**	**أنشطة شخصية**	**أنشطة ثقافية**	**أنشطة رياضية**	**أنشطة تعليمية**	**أنشطة اجتماعية**	**أنشطة أخرى**
1	الصلاة	مساعدة الوالد	ترتيب الحجرة	القراءة	ممارسة تمرينات اللياقة الصباحية	الواجبات المدرسية	زيارة أو مساعدة الجيران	
2	الصدقة	مساعدة الوالدة	ترتيب خزانة الملابس	حضور نشاط بالمكتبة العامة	ممارسة الرياضة المفضلة للطفل	إطلاع خارجي في مجال الدراسة	زيارة أو مساعدة الأصدقاء	
3	الصوم	مساعدة الأخ أو الأخت	ممارسة الهوايات المحببة إليه كالرسم أو التطريز أو غيرها	مشاركة في مكتبة المدرسة	المشاركة في مهرجان رياضي	ألعاب تعليمية	رحلة مدرسية	
4	تلاوة القرآن		ابتكار لعبة أو اختراع نافع	كتابة قصة أو مقال		تعلُّم لغة جديدة	رحلة مع النادي	
5	صلة الأرحام			الاشتراك في الإذاعة المدرسية أو المحلية				
6	زيارة دار يتامى مع الأسرة							
مجموع الأنشطة								

كما يمكن تشجيعهم على قراءة مجلات الأطفال الهادفة مثل "ماجد"، و"سعد" اللتان تصدُران في الإمارات العربية،و"العربي الصغير" الكويتية، و سلسلة كتب "أخلاقيات من حكايات"التي تنشرها "المصرية للنشر والتوزيع"(*)- وهي سلسلة مفيدة يشرف عليها المركز الفني للطفولة وتحكي قصصاً تغرس القيم ا لدينية في قلوب الأطفال بلطف،وسلسلة "أخلاق من حكايات"، وسلسلة "من أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم للأطفال" التي تصدر عن "دار الإيمان للنشر والتوزيع"(**)، وسلسلة كتب: أطفالنا، و سفير... وغير ذلك مما يتيسر.

ضبط الانفعالات عندما يُخطىء الطفل :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"كل ابن آدم خطاء ، وخيرُ الخطائين التوابون" **حديث حسن**

فإذا كان الكبار يُخطئون، فإن الأطفال أولى بذلك ، ولهم العُذر، لذا فإنه " من المفيد أن ننتبه إلى أن الصراخ في وجه الطفل وعقابه في وقت الغضب والحدة أكثر الأمور – من وجهة نظري – التي تؤدى إلى اعوجاج ملحوظ في سلوك الأولاد.

(*) بالقاهرة(ت5720027)

()** www.dar_aleman@hotmail.com

17 شارع خليل الخياط بالإسكندرية

فالـصراخ والتهديـد ينـشئ طفـلاً إمـا جبانـاً رعديـداً؛ فيـتعلم المراوغة والكذب و اختلاق القصص والأعذار ليتفادى هذا التيـار الجارف من الصراخ والتهديد، وإما طفلاً غير مبالٍ مستهتراً بـارداً (إن صح هذا التعبير) لا يكترث لشيء ، وتقوم الدنيا وتقعد وهو غيـر عابئ بشي.

والوالدان الغاضبان الصارخان دائماً لا يتخيلان كم يخسران عندما لا يحاولان ضبط انفعالاتهما خاصة عند العقاب!

إن من أضرار هذا الأسلوب أن الطفل الذي ينشأ عليه لا ينمو لديه الإحساس بتمييز الأشياء، فما الخطب الجلل ؟ وما الأمور العادية البسيطة ؟ ومتـى ينـهض ويتحمس ؟ ومتـى يتـروّى ويتـأنى ؟ فيلتـبس عليـه الأمـر، وتـصبح سلوكياته غيـر مناسبة للموقف بـأي حـال، هذا فضلاً عن اكتساب الطفل هذه الخاصية التي تُفسد علاقاته الاجتماعيـة جميعـاً، بـدءاً بعلاقاتـه بأبويـه ، ومـروراً بـزملاء الدراسـة والعمـل، وبرؤسائه ومرءوسيه ، ونهاية بزوجته وأولاده الذين يكتسبون ذات الصفة بعد ذلك. والأضرار عديدة وكثيرة للدرجة التـي لا نتخيل أنهـا نتيجة الانفعالات والعصبية.

وأنا أزعم أن معظم الغاضبين والمنفعلين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم مهما تكن درجة الغضب أو الحدة ، وأكبـر دليل علـى ذلـك إذا سألنا الشخص الحـاد الطبـاع المنفعل دائمـاً: هل تـستطيع أن تفعل ذلـك مـع رئيسك فـي العمـل؟ (ولا أعنـى بـالطبع ذلـك الـرئيس الـذي عُـرف عنـه الـضعف أو اللـين، بـل أعنـى ذلـك الـرئيس الـذي يهابـه المحيطون به ، أو الذي يستطيع أن يلحق الأذى بمرءوسيه). ولنـسأل

الأم عن هذه الانفعالات أين تذهب أمام أهل الزوج مثلاً؟ أو مع شخص له مهابة في نفسها؟ أو الذي تخشاه بصورة أو بأخرى.

إذنْ فنحن نستطيع ضبط الانفعالات فعلاً، ولكن الفرق كبير بين ضبط الانفعالات وبين كبتها، فضبط الانفعالات يحدث عن إدراك إرادة، وعن قُدرة على إنفاذ الغضب ، والكبت غير ذلك.

وأظن أنه من الأجدر ، بل من الشهامة والمروءة، ضبط النفس والانفعالات مع الأضعف والأقل قدرة،،، ومن هؤلاء أولادنا !!" [35]

ومن المهم أن نضع في الاعتبار أننا نتعامل مع بشر وليس آلة ؛ بمعنى ألا ننتظر التحسن بعد الاتفاق مباشر ة ، بل الأمر يتطلب جهداً ووقتاً وصبراً مع الاستعانة الشديدة بالله تعالى ، وعدم التعجل لظهور النتائج.

فالعصا وجارح القول –كما يقول الأستاذ حسن العشماوي – لا يخلقان إنساناً صالحاً أبداً؛ وإنما قد يخلقان قرداً مدرَّباً تبدو على حركاته وسكَناته مظاهر الأدب؛ ولكننا نريد أولاداً من البشر وليس من القرود ... وإني لأربأ بالبشرية التي كرَّمها الله عز وجل –وإن أخطأت-عن مسخها قِرَدة لا تُخطىء...,لا أقول تُصيب؛ لأن مناط الصواب عقل وقلب خُصَّ بهما الإنسان دون القِرَدة؛ فنال عليها بذلك –وعلى غيرها من الكائنات- فضلاً،وإن أديا به إلى الصواب تارةً،

[35] عزة تهامي. إبني وأنا .-القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2009 ، ص99-101.

وإلى الخطأ تارة أخرى "[36]، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوةٌ حسنة، حيث كان يعفو ويسامح ويوجِّه بالرفق ويقول:

"إن الله لم يبعثني مُعَنِّتاً ولا مُتعنِّتاً ولكن بعثني مُعلِّماً ومُيَسِّراً"
حديث حسن [37]

كما ينبغي أن يتوفر العدل في العقاب بمعنى أن توقيع العقوبة بما يتناسب مع الذنب الذي اقترفه الطفل ، لا يزيد ؛ ويتجلى هذا العدل في العقاب - في أروع صوره - فيما روته عائشة رضي الله عنها :

"أن رجلا من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم جلس بين يديه فقال : يا رسول الله إن لي مملوكَين يكذبونني ويخونونني ويعصونني وأضربهم وأشتمهم فكيف أنا منهم ؟ فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: يحسب ما خانوك وعصوك وكذبوك وعقابك إياهم ، فإن كان عقابك إياهم دون ذنوبهم كان فضلاً لك ، وإن كان عقابك إياهم بقدر ذنوبهم كان كفافاً لا لك ولا عليك ، وإن كان عقابك إياهم فوق ذنوبهم اقتص لهم منك الفضل الذي بقي قبلك ، فجعل الرجل يبكي بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم ويهتف ، فقال رسول الله صلى الله عليه

---

[36] المصدر السابق ، ص77 .

[37] أنظر المقال المتاح على الرابط التالي للاستزادة حول الهدي النبوي في التعليم والإرشاد إلى السلوك القويم :
http://www.saaid.net/Doat/mongiz/7.htm

وسلم: ما لك ما تقرأ كتاب الله ؟﴿وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ﴾ الأنبياء **47** .

فقال الرجل : يا رسول الله ما أجد شيئا خيرا من فراق هؤلاء ، يعني عبيده ، أُشهِدُك أنهم كلهم أحرار"

رواه المنذري، وإسناده متصل ورواته ثقات

وقبل أن نفكر في عقاب أبنائنا ، علينا أن نعي ما تفعله بهم أجهزة الإعلام ووسائلها حتى نكون مُنصفين .

تأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل :

إن الآباء والمربين لن يستطيعوا مجالسة الأبناء في كل وقت يتعرضون فيه لوسائل الإعلام، لذا فإنه من المفيد "تربية مهارة النقد البنَّاء لدى الأطفال حتى تكون مشاهدتهم لوسائل الإعلام واستخدامها إيجابية "[38]....ومن ثم فإن دور الأبناء لا ينبغي أن يتوقف على الاستقبال فقط ،وإنما أيضاً التفكير فيما يرونه ويسمعونه ويتعاملون به، مع تشجيع الأبناء على مناقشة الآباء فيما يرونه ويسمعونه وفتح باب الحوار حول هذه الأشياء لتتم توعيتهم بشكل غير مباشر... ومن ثم يتسلحون بأسلحة تنفعهم في حالة عدم وجود الوالدين معهم .

[38] ما لا نُعلّمه لأولادنا/ تأليف أحمد معاذ الخطيب وآخرون . – القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 ، ص 413.

فيما يلي بعض النصائح التي تعين الآباء والأمهات فيما يتعلق بتأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل :

* إنتبه إلى وسائل الإعلام التي تستخدم اللهجات المحلية لبلد معين أو لو ن البشرة لتربطها بسلوكيات سلبية من أجل الإساءة إلى أهل هذا البلد أو الفئة أو الوظيفة (مثل القرويين ، او رجال الدين أو المعلمين أو أساتذة الجامعة مثلاً) ، وينبغي أن يعرف الأبناء أنه لا توجد فئة معينة من الناس أو شعب معين يتصف بالغباء أو العدوانية أو الدونية أو غير ذلك.
* ساعد طفلك على أن يتعرف على الطرق التي تقد م بها وسائل الإعلام الجنسين ، فالرجال هم دائماً الأبطال، بينما تلعب النساء أدوار هامشية، على الرغم من أن المرأة نصف المجتمع ،والتاريخ يشهد على أنها قادرة على ان تقوم بأدوار إيجابية ومتميزة .
* ساعد طفلك -من خلال الشخصيات التي يقدمها الإعلام- ليدرك أنه ليس الشباب وحدهم هم الأقوياء، كما أن كبار السن ليسوا جميعا ضعاف، أومن السهل خداعهم.
* حاول أن تتحدث مع الطفل عن المقارنات التي يعقدها بين شكله أو تصرفاته، وشكل وتصرفات أبطال الأفلام التي يشاهدها ، وحول الفرق بين التقدير الذاتي لنفسه، وبين الشعور بالتفوق على الآخرين ، شجعه على التقاط الصور أو كتابة القصص التي تعبر عن كونه إنسان متميز وفريد .
* حاول أن تعثر على أفلام أو برامج تقدم أناساً من كل الثقافات، وتقدم رجالاً ونساءً ذوي أشكال وأحجام مختلفة،و أطفال ذوي شخصيات و مواهب مختلفة .

* علّم طفلك أن ما يراه على شاشة التلفزيون من جمال وتألق الممثلين سببه فريق مصففي الشعر وفناني التجميل، ومصممي الأزياء ،والمدربين الشخصيين لهؤلاء الممثلين والمذيعين لكي يجعلوهم يبدون وكأنهم نجوم ؛ كما ينبغي له أن يسمع عن الحيل السينمائية التي يعملها صانعوا الأفلام لكي يبدو البطل أكثر جرأة وشجاعة وقوة مما هو عليه في الحقيقة .
* علم طفلك عدم قبول الظلم من خلال الإشارة إلى الصور التي تضم جنسيات وأعراق وأجناس مختلفة ، وأن عليه أن يقدِّر الناس من خلال سلوكياتهم ، وأدوارهم الإيجابية في الحياة وليس على أساس جنس أو عرق أو لون أو غير ذلك [39]. وكما قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " يا أيها الناس ، ألا إن ربكم عز وجل واحد ، ألا وأن أباكم واحد ، ألا لا فضل لعربي على عجمي ، ألا لا فضل لأسود على أحمر إلا بالتقوى ، ألا قد بلغت ؟ قالوا : نعم، قال : ليبلِّغ الشاهد الغائب " إسناده صحيح

ج- مشاهدة الأفلام في منزل الجيران أو الأصدقاء:

- لكي نجنب أطفالنا أن يتعرضوا لمشاهد غير مناسبة أثناء المشاهدة في منزل أحد أصدقائه، فينبغي أن نتحدث إلى والد أو والدة هذا الصديق بشأن هذه المخاوف لنعرف هل يمكنهم التحكم في الموقف عندما يذهب إليهم الطفل أم لا.
- وإن كان هذا الأمر صعب التنفيذ فينبغي أن تكون الزيارة تحت إشراف الأهل ووجودهم.

---

[39] 7/4/2010://www.pbs.org/parents/childrenandmedia/article-stereotypes.html,cited بتصرف يسير

- لمساعدة الطفل الاعتماد على نفسه ينبغي توجيهه إلى التحكم فيما يشاهده بنفسه، وأن نعطيه الثقة والشجاعة ليخبر صديقه- على سبيل المثال- أنه يفضل القيام بنشاط آخر.
- كما ينبغي ألا يقطع الوالدان الصلة بينهم وبين أطفالهم، بالانفعال إذا أخبرهم انه شاهد بأن شيئاً غير مناسب، وبدلاً من ذلك ينبغي أن يشرحا له سبب اعتقادهم أنه غير مناسب لسنه.[40]

د- التعامل مع الأفلام المزعجة :

- ينبغي ملاحظة أبناءنا وهم يشاهدون الأفلام المختلفة ولا نفرح بانشغالهم لكي نقوم بما نحب من الأعمال، فالتليفزيون المفتوح سلاح ذو حدين، ومن ثم فإن فتحه يتطلب ملاحظة الأبناء، ويمكن إنجاز المهام اليدوية التي لا تحتاج إلى تركيز في نفس الغرفة التي يجلس بها الطفل، أو بالقرب منه بحيث تسهل ملاحظته؛ فإذا لا حظنا انزعاج الطفل من أحد المشاهد ، فمن المهم أن نتحدث معه ونتركه يعبِّر عما يجول في خاطره، ونستمع له جيداً ؛ثم نحاوره بهدوء، ونحاول إقناعه بأن ما يشاهده مجرد تمثيل لقصة كتبها مؤلفٌ ما من وحي خياله وأن العالم الواقعي مختلف ؛كما ينبغي أن نشجعه-بعد انتهاء الفيلم- على كتابة ما يشعر به وكأنه يشتكي للورق؛ فالكتابة تساعد على التنفيس وتحرير المشاعر المكبوتة داخل النفس؛ سواء كانت مزعجة أو مخيفة أو مثيرة للقلق أو الحزن .

---

[40] تيريسا أورنج، ولويز أوفلين ، مصدر سابق.

هـ- تنظيم وقت مشاهدة التلفزيون :

إذا اتفقنا على ان التليفزيون المفتوح سلاح ذو حدين، فإن استخدام هذا الجهاز ينبغي أن يتم بحكمة، وذلك من خلال تنظيم أوقات المشاهدة ، مع انتقاء الأفضل للمشاهدة ، فتعدد القنوات المتاحة يعطي فرصة للاختيار ، ومن ا لمفيد أن يشترك الطفل في الاختيار من بين البدائل التي يحددها الوالدان، مع التغيير كل فترة بشيء من المرونة .

وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال American Academy of Pediatrics (AAP) بأن الطفل قبل عمر السنتين لا ينبغي له مشاهدة التليفزيون،وأن الأطفال الأكبر سناَ من السنتين ينبغي ألآ يزيد معدل مشاهدتهم له أكثر من ساعة أو ساعتين مع ملاحظة ان يكون ما يشاهدونه هو برامج قيمة تم انتقائها بعناية !! وتوضح الأكاديمية سبب تحديد هذا الوقت لأن التليفزيون أصبح يطغى على أنشطة أخرى هامة ينبغي للأطفال القيام بها مثل ممارسة الرياضة، والقراءة وأداء الواجبات المدرسية ، واللعب مع الأقران ، وقضاء الوقت مع الأسرة !! [41]

- أما وقت المشاهدة فإن أفضل وقت له هو بعد إنجاز الطفل لمهامه الدراسية أو أعماله المنزلية التي يساعد بها والديه ، مع ملاحظة إغلاق التليفزيون بعد انتهاء البرامج المختارة مباشرة ، وينبغي أن

[41] How TV affects your child, available from: http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html

يقوم الطفل بنفسه بذلك وإلا حُرم من مشاهدة البرنـامج التـالي فـي الجدول المحدد !!

كيـف نحمـيهم مـن القنـوات الفضـائية التـي تعـرض الأفـلام و الفيـديو كليب غير اللائقة ؟

فيما يلي خطوات عملية تعين على ذلك[42] :

إختــر مــن ريمــوت الرســيفر menu ثــم service organizing ثــم channels edit ثــم أدخــل ال password و دائما يكون أربع أصفار إلا لو سبق تغييره ،ثم تختار delete و تحدد القناة التي ترغب في إلغائها و تضغط ok ثم exit،سيسألك الجهاز هل ترغب في تسجيل التغييرات ؟ إضـغط yes ، بالطبع قد تختلف الطريقة من جهاز لآخر فيمكنك الرجوع للكتالوج الخاص بالريسيفر.
أما إذا أردت تغيير الpassword ستجد الطريقة فـي الكتـالوج و تكون غالبا بعنوان parental

<u>انتقاء الأفلام :</u>

هناك هيئات تقوم بتصنيف الأفلام والرقابة عليها،ومنهـا الـهيئـة البريطـانيـة ولـهـا موقـع علـى شـبكة الإنترنـت www.bbfc.co.uk (وهـو موقـع مهـم ننصـح بزيارتـه)، فعلـى سـبيل المثال،نجـد وصـفاً قصيراً للأفلام الحديثة وشرحاً لأسباب إعطائها تصنيفاً معيناً.

---

[42] منى لطفي، اتصال شخصي.

كما أن به قسماً للأطفال يشرح كيف يتم تصنيف الأفلام. إذن، فالتصنيف أمر مهم. ولو كان الأبناء يقدِّرون نظام التصنيف وعلى علم بكيفية اهتمام الوالدين بهذا الأمر فسيسهل عليهم ذلك عملية مراقبة ما يشاهده.[43] (وللمزيد من التفاصيل راجع صفحة 35)

إن الهدف ليس هو منع الأطفال من المشاهدة وإنما تنقية ما يشاهدونه ، حمايةً لهم من أشياء تصدمهم أو تخدش حيائهم أو تغتال طفولتهم ، مع تحقيق أقصى فائدة ممكنة لهم .

ولذلك يمكن توجيههم للإفادة من المواقع الآمنة التي تقدم لهم مجموعة متنوعة من الأفلام والقصص والأنشطة على شبكة الإنترنت .

مواقع الإنترنت العربية الآمنة للأطفال

ينبغي أن نعلم أن الآباء والأمهات بالدول الغربية ومنهم الولايات المتحدة الأمريكية مصابون أيضاً بالقلق على أبناءهم من ارتياد المواقع غير المناسبة المتاحة عبر هذه الشبكة؛ حتى أن المكتبات العامة لا تتيح الاتصال المباشر بالإنترنت إلا إلى مواقع محددة تضعها في قائمة " المواقع المفضلة favorites " فإذا كان هذا هو حال الغرب، فإن العالم العربي أولى بهذه الإجراءات، ومن ثم فإن الوالدين ينبغي أن يوجهوا أبناءهم إلى استخدام مواقع الأطفال الآمنة مثل:

[43] تيريسا أورنج،مصدر سابق، ص100

مجلة الأطفال	/http://atfal.itgo.com
الطفل العربي	http://www.attefl.com
موقع الفاتح	/http://www.al-fateh.net
أدب الأطفال العربي	/http://www.adabatfal.com
راديو دال للأطفال	http://www.almajdtv.net/dal.asp
فِراس توون	/http://www.ferastoon.com
مجموعة قصصية للأطفال	www.khayma.com/bandarkd
شبكة الطفل العربي	/http://www.arabian-child.net
موسوعة الطفل	http://www.rafed.net/child/index2.html
موسوعة أخرى للأطفال	http://www.rafed.net/child/

***

مرحلة المراهقة المبكرة (من الحادية عشرة حتى الرابعة عشرة):

رغم اعتقاد الوالدين بأن الطفل في هذه المرحلة لا يزال صغيراً، إلا أنه يمر بتغييرات كبيرة ومهمة جداً. ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامَل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل.. مما يجعل الأمر صعباً و مُربكاً للوالدين .

و تنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله. وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا ، وتزداد حاجته للخصوصية والانفراد بنفسه. و قد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر، والإصغاء إلى احتياجات أطفالهم، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة[44]

ومن الضروري مساعدة أبنائنا على الثقة في أنفسهم وفي قدراتهم ، فإن هذا يرفع من درجة التقدير الذاتي لديهم ويجعلهم أكثر سعادة وقوة ، بل وطاعة للوالدين ؛ كما يقلل من احتمالات استقطابهم من خلال الإنترنت أو غيرها،وتبعيتهم لأصدقاء السوء ، وفيما يلي **نصائح للدكتور ياسر نصر - مدرس الأمراض النفسية بكلية الطب – جامعة القاهرة ، و استشاري التربية و التوجيه نفسي- لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين :**

- لا تطلق على ابنك لفظ "الصغير" ، ولا تجعل ابنك يشعر بأنك تراقبه طوال الوقت.

---

[44] مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، متاح في:
http://www.oboody.com/mychoice/15.htm

- تذكر أن أفضل شيء يفعله الآباء أحيانا هو الصمت .
- كل الناس حتى الكبار في حاجة لِلمسة حانية.
- علمه أن يبحث عن حلول لمشاكله بدلا من أن يُلقي اللوم على الآخرين.
- إذا كان كل المراهقين يشتركون في فعل شيءٍ ما ترفضه،فلا بد من أن تعيد التفكير في سبب رفضك له ..
- علم ابنك معنى كلمة "الحل الوسط"، لا تُجب على أسئلة أبنك بطرح أسئلة أخرى.
- لا تقلل من شأن اهتماماته مهما بدت تافهة لك. احترم الذوق العام للجيل الذي ينتمي له ابنك.
- لا تُجب على أسئلة أبنك بطرح أسئلة أخرى.
- ساعد ابنك على تفهم الصورة الخيالية التي يقدمها الإعلام عن الحياة دائمة السعادة و الخالية من المشاكل.
- حاول إيجاد رياضة مشتركة لتمارسها مع ابنك .
- وضح لإبنك قيمة أن يضع لنفسه هدفاً و يحققه.
- لا تقحم نفسك على صداقات ابنك. قل له دائما "أنا معجب بك"، فهي تختلف عن جملة "أنا أحبك" أجعله يعرف أنه لا باس من ألا يفهم كل شيء .
- توقع من ابنك التذمر أحيانا من عادتك السيئة"كالتدخين وعدم ممارسة الرياضة..وغيرها "اسمح له أن يغير من سلوكياتك فذلك يعطيه الثقة في نفسه وذاته ويشعره بالفخر لأنه أستطاع تغيير سلوكك. كن على طبيعتك مع أولادك فكونك أب أو أم لا يعني أن تدعى ما ليس فيك. لا تبالغ في تمجيد ذاتك عندما كنت في مرحلة الشباب،اعترف لأبنك بأنك لم تكن مثالياًعندما كنت في مثل سنه.

- كن متفائلا أغلب الوقت،فلذلك أثر جيد على الأبناء .
- لا تكذب على أبنك حتى لا يفقد ثقته فيك.
- ساعد ابنك على تذكر الأحداث السعيدة وقت الشدة.
- أسرع في التسامح مع أبنائك. عندما يخطىء أو يفشل في أمر ما لا تجعل الإحساس بالذنب يسيطر عليه. إذا أردت أن تنال شرف نجاح أبنك فكن مستعداً أن تنال قسط من اللوم عند فشله .
- ناقش معه من حين لآخر قضية "كيف نكون أسرة أفضل" تحدث معه عن آماله في المستقبل. علم ابنك كيف يفكر بشكل ايجابي .
- حاول أن ترى ايجابيات ابنك. ساعده على معرفة قيمة الوقت.
- ساعده على تعلم مهارات مثل الإسعافات الأولية وعزف الموسيقى وغيرها.
- لا تُهن ابنك أمام الآخرين.، بل دعه يحتفظ بكرامته.
- دعه يعبر عن رأيه بحرية،لتعرف كيف يفكر.
- لا تمانع في أن يستخدم ابنك عطورك الخاصة.
- اسمحي أيتها الأم لأبنتك بأن تستخدم بعض أغراضك الشخصية.
- إذا أخبرك بسر له فلا تفشِه أبدا .
- لا تَعده بشىء لا تستطيع الوفاء به.
- لا تتجاهل الأسئلة الحرجة وتخجل منها. ساعده على تفهم التغيرات الجسدية التي تصاحب مرحلة المراهقة.
- ساعده على الاهتمام بالتغذية الصحية وممارسة الرياضة ليتجنب البدانة التي تصاحب تلك المرحلة وتسبب سوء الحالة النفسية .
- كن واقعياً في التعامل مع ابنك وأعلم أن الإنترنت والدش في متناول يده مهما منعته عنهم ،لذا فأعده للتعامل مع أى من تلك الأشياء البعيدة عن قيمنا الدينية والأخلاقية.
- لا تخجل من إظهار عواطفك لمجرد أن ابنك لم يعد طفلاً صغيراً.

- لا ترسم خطا على الرمال أثناء العاصفة،فلا ينبغي أن نتخذ قرار في أسوأ الأوقات.
- لا تتوقع منه أن يستمع لنصيحة تلقاها منك من أول مرة .
- إهتم بالاحتفال بالمناسبات الخاصة في حياته. علينا أن نتقبل حقيقة أننا لسنا آباء وأمهات مثاليين،فذلك سوف يقلل الضغط علينا وعليهم.
- تجنب عبارة: **"أنا عندي خبرة، أنا أعلم ؛ لا تُكمل"**. (**فمعناها هو: أنا لا أنصت إليك**) لا توافق على كل أفعال ابنك . (لان هذا ليس واقعياً أو موضوعياً) لن يحب ابنك كل تصرفاتك (حتى وان كنت لطيفا هادئا معه) فتقبل هذا الأمر !!
- لا تشعر دائما أن الأمور كلها التي يفعلها او تخص ابنك خطيرة ومهمة (لان ذلك سيحدد رد فعلك الدائم) يمكنك ان تصنع شيئاً واقعياً مختلفاً في هذا العالم من خلال علاقتك بولدك لا تدع الحالة النفسية للآخرين تخدعك ، ولا تتوقع حياة سهلة خالية من المعاناة
- تخلص من 25 % من نقدك لولدك ، ولكي تحد من الخسائر تآلف مع الجديد من الأفكار وكن سعيدا لكون ابنك مراهقاً .
- استعد مبكراً لاستقبال طبيعة المراهق (كن متفائلاً و متعاطفاً) كن قدوة يُحتذي بها (تشجع وكن على خُلُق وكن سعيدا لسعادته)
- أنت تستطيع أ ن تفعل المعجزات، فقدِّر نفسك حق تقديرها ، وتحكم في أعصابك وتعامل معهم بهدوء قدر المستطاع ضع احتمالات النجاح نصب عينيك ، تطلع إلى العالم من حولك تدرب على ألا تهتم بصغائر الأمور ، قم بزيارة كبار السن .
- لا تُخفي شعورك بالألم و كن صادقاً في ثنائك، راقب كيف تتكلم واستخدم المفكرة واعترف بأخطائك.
- دعهم يتحدثون ولا تقطع جسور الود ، وجرِّب حسن الاستماع.

- اقرأ ما بين السطور وانتبه للأسباب التي تجعل إبنك بهذا السلوك وابحث له عن البراءة
- شاهد ولدك وهو يفعل الصواب، لا تسبح ضد التيار واستمر في رحلتك ....ضع في ذهنك انه عندما يُغلق باب يُفتح آخر !

وفي هذه المرحلة يكون النصح والإرشاد عقيمين إن لم نتعامل مع أبناءنا كأصدقاء ، وإن لم يأخذ الحديث شكل الحوار الهادئ الهادف، بدلاً من إصدار الأوامر والتعليمات ، مع الاستفادة من الجلسات الجماعية التي تضمه مع أصدقاءه أو المقربين إليه من أقرانه ، وفي هذه الجلسات يمكننا أن نعالج انبهارهم بشخصيات الرسوم المتحركة والمجلات والأفلام الغربية من الأبطال، ونخبرهم أن هؤلاء أبطال غير حقيقيين؛ بل ونحدثهم عن أبطال حقيقيين من أمثال الشخصيات التالية :

قصص لأبطال حقيقيين لعلاج الانبهار بأبطال غير حقيقيين:

- "**علي بن أبي طالب**" الذي نام في فراش النبي صلى الله عليه وسلم ليلة الهجرة وهو ابن عشر سنين.
- و"**الحسن**" و"**الحسين**" الذين رأيا شيخا يتوضأ –وكانا غلامين- فلم يريدا جرح مشاعره بأن يقولا له أنه لا يحسن الوضوء ،فقالا له: يا عماه لقد اختلفت وأخي فيمن يحسن الوضوء منا فهلا حكمت بيننا؟ وأرياه كيف الوضوء الصحيح .
- و"**عبد الله بن الزبير**" الذي عُرف عنه منذ صغره قوة في الحق وصراحة في الكلمة يعترف إذا أخطأ ويتحمل الجزاء إذا دعا الأمر،و قد كان يوما يلعب مع الصبية-وهو لا يزال صبي- وإذا

بأمير المؤمنين عمر بن الخطاب يمر بهم،ففروا من أمامه-لأنه كان يسألهم عن صلاتهم فإذا كانوا قد أدوها تركهم وإذا لم يؤدوها أمرهم بأدائها- أما "عبد الله" فوقف مكانه ،فلما سأله "عمر" عن عدم فراره معهم قال:" لَم أرتكب ذنباً فأخافك،وليست الطريق ضيقة فأوسعها لك"، فسأله:" هل أديت فرضك؟" قال " نعم يا أمير المؤمنين،و تلاوة ما عليَّ من قرآن وحديث وأنا الآن أروِّح عن نفسي،فقال له:" جزاك الله خيرا يا ولدي".

- و"**أسامة بن زيد**" الذي علم أن رسول الله صلى الله عليه سلم يتجهز للغزو فأصر – وهو بعد لم يتجاوز العاشرة من عمره- على أن يكون له دور،فذهب يعرض نفسه على النبي صلى الله عليه وسلم،إلا أن الرسول الكريم أجابه بأنه ما يزال صغيرا لم يُفرض عليه القتال ،فعاد باكياً،ولكنه عاود الكرَّة مرة ثانية وثالثة ،وفي الثالثة طلب منه أن يطيِّب الجرحى من المقاتلين،ففرح فرحاً شديداً،ولما كبر أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتولى أسامة قيادة أحد جيوش المسلمين ،فتم ذلك في عهد أبي بكر رضي الله عنه.

- و"**معاذ**" **و"معوِّذ" الغلامان الذين نالا شرف قتل "أبي جهل"** رأس الكفر الذي طالما آذى الرسول صلى الله عليه وسلم والمسلمين ثم انصرفا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبراه، فقال لهما :"أيُّكما قتله؟"، فقال كل منهما :" أنا قتلته" فقال لهما:" هل مسحتما سيفيكما؟" قالا :"لا" فنظر صلى الله عليه وسلم في السيفين وقال:" كِلاكُما قتله"!!!

- و"**أسماء بنت أبي بكر**" التي تشرفت -دون الخلق- بحمل الطعام والشراب لرسول الله صلى الله عليه وسلم وأبيها في مخبأهما أثناء

الهجرة، والدفاع عنهما بشجاعة وصلابة أمام أبي جهل الذي لطمها على خدها لطمة أطاحت قرطها.

- و"**أروى بنت الحارث**" التي قادت كتيبة من النساء وقد عقدت لواءً من خمارها كخدعة حربية، ففعلت من معها من النساء مثلها واندفعت بالكتيبة إلى حيث كان المسلمون يواجهون عدوهم في "ميسان"،فلما رأى الأعداء الرايات مُقبلات عن بعد ظنوا أن مدداً للمسلمين في الطريق إلى أرض المعركة ،ففروا مولين الأدبار ،وتبعهم المسلمون يطاردونهم حتى قتلوا منهم أعداداً كبيرة.*

ومن المفيد أيضاً التواصل مع المدرسين بمدرسة الطفل ، أو مع إدارة المدرسة ، وتوصيتهم بتوعية الأطفال بأهمية اعتبار وسائل التكنولوجيا مثل أي أداة : فإما أن يستخدموها لنفع أنفسهم أو للإضرار بها، كالسكين مثلاً التي يمكن استخدامها لتقطيع الطعام، أو لقتل شخصٍ ما !!!

إذن الاستخدام هو الذي يحدد مدى النفع أو الضرر من أداة معينة !!

إن هذه الطريقة تفيد الأطفال في هذه المرحلة حيث يكون ميلهم لتقليد أقرانهم أكثر بكثير من الاستماع لنصائح الوالدين،فإذا علم

(*) يمكن أن نجد هذه القصص وغيرها في الصفحات 109-122 ، و140-148من كتاب فن تربية الأولاد في الإسلام-الجزء الثاني لمحمد سعيد مرسي. القاهرة،دار النشر والتوزيع الإسلامية،ص ب 1636، ت:3911961

الطفل أن هذه النصائح له ولأقرانه كان هذا أدعى لاستجابته لهذه النصائح ..فكثير من الأطفال يعانون من سخرية أقرانهم منهم بسبب التزامهم أو طاعتهم لنصائح والديهم ،أما حين يكون مصدر النصائح هو المدرسة ويكون موجهاً للجميع فإن هذا يعين الجميع - إن شاء الله - على الطاعة والالتزام !!

ومن المفيد في هذه المرحلة أيضاً أن يؤكد الوالدان على أن الوقت هو عمر الإنسان وأن حسن إدارته له فوائد عديدة مثل السيطرة على الوقت، وامتلاك القوة على مواجهة الطوارئ وإدارة المستجدات التي قد تقابله أو تحاول عرقلته ، بالإضافة إلى تيسير الاستغلال الأمثل لليوم الواحد ،وزيادة الإنجازات بشتى أنواعها.

كما ينبغي التنويه إلى أن العاقل هو الذي يستغل وقته بشكل منظم و مثالي ، ولا يسمح للصغائر أن تشغله وتستحوذ على عمره ؛ مع ملاحظة أن يكون الوالدان قدوة له في ذلك قدر المستطاع .

كما ينبغي أن نعلّمه أن هناك فرق بين الأمور العاجلة والهامة، والأمور الهامة غير العاجلة،والأمور العادية غير المستعجلة [45] وأن يرتب هذه الأولويات في جدول مثل التالي:

جدول رقم (3) ترتيب الأولويات

هام وعاجل	هام غيرعاجل	أمور عادية غير عاجلة

[45] إبراهيم الفقي. سيطر على حياتك.- دار أجيال لنشر والتوزيع، 2008، ص62، 66، 72.

وفـي هـذه المرحلـة يكـون الأبنـاء مـولعين بألعـاب الكمبيـوتر ، ولكـن هـذه الألعـاب ينبغـي أن تكـون تحـت إشـراف ورقابـة الآبـاء وسيطرتهم ، وفيما يلي بعض النصائح التي تعين على ذلك :

أ- إلى أي مدى يبدو العنف حقيقياً في ألعاب الكمبيوتر؟

عندما يقدم العنف في العالم من الخيال داخل اللعبة، من السهل على الطفل أن يفهم أن هذا لا علاقة لـه بـالواقع. ومـع ذلك يمكن أن تتلاشى حدود التمييز بين الحقيقة والخيال عندما يكون العنف أقرب إلى الواقع. ألعاب الجرافيكس واحدة من أهم التطورات التي حدثت في مجال ألعاب الكمبيوتر خلال العقد الماضي. فعندما تكون ألعاب الكمبيوتر اقرب إلى الأفلام، عندها ينبغي على الآباء الأمهات النظر بعناية إلى مضمون اللعبة، فالطفل مثلاً لا يشك في أن العنف في لعبة Star Wars ليس إلا خيالاً، بينما عندما يلعبها في عالم ملئ بالجرائم من الممكن أن يصيبه الشك.

كيف يمكنك الحكم على ما تشترينه من العاب؟



تم الحصول على هاتين الصورتين وما عليهما من معلومات ونصائح من الموقع: www.elspa.com ومن خلال البحث الذي أجرته "تيرسا" فيما يتعلق بهذا الأمر.

نظام البلدان الأوروبية للمعلومات حول الألعاب PEGI :

يرمز اختصار هذا النظام إلى The **P**an **E**uropean **G**ames **I**nformation ويقصد به نظام الرقابة الأوروبي على الألعاب. هذا النظام هو نظام تصنيفي جديد للألعاب التفاعلية.

ما هو نظام PEGI (Pan European Games Information)؟

هو نظام يعين الآباء والمربين على تمييز مدى مناسبة لعبة الكمبيوتر لعمر الطفل وذلك من خلال رموز يضعها على أغلفة هذه الألعاب.

وهو نظام تطوعي يدعمه كبار القائمين على وحدات التحكم الطرفية وتعرف باسم Console ويشمل ألعاب Play Station و Xbox و Nintendo والناشرين والقائمين على تطوير الألعاب التفاعلية على مستوى أوروبا.

لقد بدأ العمل بنظام PEGI منذ بداية فصل الربيع لعام 2003. وقد حل محل الأنظمة المعمول بها في ذلك الوقت لتصنيف الأفلام بهدف إيجاد نظام واحد يطبق في معظم دول قارة أوروبا. ففي المملكة المتحدة، حل نظام الـ PEGI محل نظام التصنيف Elspa الذي يوجد حتى الآن على الألعاب التي تمت صناعتها قبل عام 2003.

إن نظام PEGI يتكون من عنصرين منفصلين ولكن يكمل كل منهما الآخر. العنصر الأول يقوم بالتصنيف على أساس العمر، وهو يشابه في ذلك بعض الأنظمة الموجودة حالياً. فالتقسيمات العمرية للـ PEGI هي +3 و +7 و +12 و+16 و +18 سنة. بينما العنصر الثاني في هذا النظام الجديد هو إعطاء وصف للعبة. فنجد أيقونات معروضة على غلاف اللعبة تصف المحتوى. وفي الجدول التالي تتضح علامات الوصف اعتماداً على نوع اللعبة.

جدول (4) نظام المعلومات حول الألعاب للبلدان الأوروبية PEGI[46]، [47]

الرقم المسلسل	الرمز	المعنى
1		اللعبة تحتوي على مشاهد للعنف
2		اللعبة تحتوي على كلمات غير لائقة
3		اللعبة قد تكون مخيفة للأطفال الصغار
4		اللعبة قد تتضمن إيحاءات جنسية
5		اللعبة توحي ب، أو تشير إلى تعاطي المخدرات

[46] http://www.pegi.info/en/index/

[47] http://www.videostandards.org.uk/

6		اللعبة تحتوي على ما يشجع على التفرقة العنصرية
7		اللعبة تشجع على أو تعلّم لعب القمار
8		اللعبة متاحة على الخط المباشر من خلال الإنترنت أو غيرها من الشبكات

متى تكون اللعبة عنيفة بشكل زائد عن الحد المقبول؟

إن مشاهد العنف لها تأثير سيء على نفسية الطفل قبل سن السادسة عشر، فقد أثبتت الأبحاث أن الإسراف في اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر يؤدي إلى أن يصبح سلوك الطفل عدوانياً ، كما يصبح أقل احتراماً للكبار، وأكثر عرضة للشجار مع أقرانه،كما تنخفض درجاته الدراسية [48]؛ لذا ينبغي ألا يغفل الوالدان عن ملاحظة الظواهر التالية التي تدل على أنها غير ملائمة للطفل:

- عندما تمتلىء اللعبة بمشاهد القتل و الدماء، والإبادة وإحراق المنشآت ، وغيرها من مشاهد العنف التي تولد لدى الطفل اتجاهاً ذهنياً عدوانياً.

---

[48] The impact of video games on children ,available from: http://www.pamf.org/preteen/parents/videogames.html

- عندما يدل تصنيفها على أنها عنيفة ،وأنها غير مسموح بها للأطفال .
- عندما لا يرتاح إليها الوالدان .

والحل هو عدم ترك الأجهزة التي تعرض هذه الألعاب بحجرة الطفل ، وعدم الاستسلام لرغبات الطفل في انتقاء اللعاب غير المناسبة ، بل نصحبه عند شراءها ، ونطرح له البدائل التي تناسب عمره ونفسيته ، كما نحدد له الوقت المسموح له ليعب بهذه الألعاب[49]،[50]

نظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB) :

إن نظام تصنيف برامج الترفيه

[51]_The Entertainment Software Rating Board (ESRB**)**

هو نظام قامت بعمله جمعية البرمجيات التفاعلية الرقمية IDSA وهي تقوم بتصنيف حوالي 1000 لعبة سنوياً ، وفي الجدول التالي نوضح رموز هذه التصنيفات ومعانيها :

---

[49] Is Popular Video Game Too Violent For Kids, available from: http://www.wlwt.com/family/22721102/detail.html

[50] Tinsdel.Paul . Online Internet Games - Are They Too Violent, available from: http://ezinearticles.com/?Online-Internet-Games---Are-They-Too-Violent?&id=4245776

[51] The impact of video games on children ,available from: http://www.pamf.org/preteen/parents/videogames.html

جدول (5) نظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB)

مسلسل	الرمز	المعنى
1	**EC**	وهو اختصار لكلمتي: Early Childhood و يعني أن المحتويات مناسبة للأطفال في الثالثة من العمر فما فوق
2	**E**	وهو اختصار لكلمة Everyone و يعني أن المحتويات مناسبة لعمر ست سنوات فما فوق ، ولكنها تحتوي على مشاهد عنف أكثر من الفئة السابقة
3	**T**	هو اختصار لكلمة Teen و يعني أن المحتويات مناسبة مناسبة لعمر 13 سنة فما فوق ، ولكنها تحتوي على مشاهد عنف أكثر من الفئة السابقة
4	**M**	هو اختصار لكلمة Mature و يعني أن المحتويات مناسبة لفئة العمرية فوق السابعة عشرة من العمر كما تحتوي على مشاهد عنف ومشاهد جنسية ، وتتميز اللغة بها بأنها أكثر قوة
5	**AO**	وهو اختصار لكلمتي: Adults Only ويعني أنها غير مسموح باللعب بها تحت سن الثامنة عشر، فهي تحتوي على مشاهد جنسية تُمارَس تحت العنف ، فضلاً عن مشاهد العنف الأخرى
6	**RP**	وهو اختصار لكلمتَي: Rating Pending و يعني أن اللعبة قد وردت إلى هذه الجمعية وهي لا زالت تحت التصنيف(أي أنهم لم يتخذوا قراراً بشأنها بعد)

وللمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع هذه الجمعية على الرابط التالي: http://www.esrb.org/index-js.jsp [52]

[52] The impact of video games on children ,available from: http://www.pamf.org/preteen/parents/videogames.html

هـ- نصائح بشأن الحد من شراء ألعاب الكمبيوتر

- لا تدلل طفلك بأن تأتى له بعدد مبالغ فيه من الألعاب.
- تأكد من أن أطفالك قد أصابهم الملل من الألعاب التي لديهم قبل أن تأتى بألعاب جديدة إلى البيت. سوف يعطيهم هذا فترة لا بأس بها من الوقت بعيداً عن شاشة الكمبيوتر للقيام بأنشطة أخرى.
- فوق كل شئ ، لا تستخدم أطفالك كعذر لشراء الألعاب الجديدة. فالآباء- على وجه الخصوص- يميلون لفعل ذلك. من المهم أن تتذكر دائماً أنه من السهل على الأطفال التأقلم على الحد من استخدام ألعاب الكمبيوتر إذا كان أمامهم الكثير من الخيارات.

وتذكر قول الشاعر العربي:

والنفسُ راغبةٌ إذا رغَّبتَها **** وإذا تُردُّ إلى قليلٍ تقنعُ**

و- لا تدع إبنك يسرق حقوق الآخرين !!!

إن هناك حقوق يغفل عنها –أو يتغافل عنها- الكثيرون، حيث أن الحقوق أنواع: مالية وعينية وفكرية، ومن الحقوق الفكرية : كتاب أو بحث أو لعبة كمبيوتر أو شريط فيديو أو كاسيت، أو صورة ...إلى آخر المؤلفات والمنتجات التي يبذل مؤلفها أو المسئول الفكري عنها جهده لينتجها ويكسب من ورائها، ثم يبذل المنتج أو الصانع جهده وماله ليصنعها ويوزعها بالأسواق،ثم لا يشتريها الناس بل ينسخونها !!!!

لذا فإن نسخ اللعبة من صديق أو عبر الإنترنت أو غير ذلك يعتبر سرقة فكرية !!!!

لأن المؤلف والصانع والموزِّع من حقهم ان يكسبوا مالاً من وراء بيعها، بينما ينسخها الكثير من الأبناء بسهولة رغم تواجدها بالأسواق!!!

لذا ينبغي الانتباه بشدة لهذا الأمر الخطير لأنه جريمة يعاقب عليها القانون ، كما يعاقب عليها الله سبحانه يوم القيامة،لأن ما يأخذه الإنسان بغير حق يعتبر غُلول ، والله سبحانه يقول في هذا الأمر :"ومَن يغلُل يأتِ بما غلَّ يوم القيامة ثم توفَّى كُلُّ نَفسٍ ما كسَبَت وهم لا يُظلَمون" (161- آل عمران)؛ أي: من أخذ شيئاً بغير حق يأتي معلقاً على رقبته يوم القيامة[53] !!!!

ولعل البديل-إن لم يتمكن الإبن من شراء اللعبة أو الشريط أو الكتاب – هو أن يستعير هذه الأشياء من صاحبه أو من المكتبة مثلاً ويعيدها.

كيف نحميهم من أخطار التليفون المحمول؟

- ينبغي للوالدين أن يعلما أن التليفون المحمول وُجِد للاستخدام الضروري والطارىء وليس للعب واللهو ؛ لذا فإن ا لكاتبة تنصح بتأخير شراءه للأطفال قدر المستطاع، وليتذكروا أننا كنا نطمئن على أبناءنا قبل صناعته بطرق أخرى،وأنهم في كل الأحوال في رعاية الله .

[53] تفسير الجلالين، والقرطبي .تاريخ الإتاحة <2006/11/2>.- متاح في : www.al-islam.com

- ينبغـي توعيـة الطفـل بمميـزات اسـتخدام التليفـون المحمـول وفوائده ومتى يكون ضروريا ًومتى يمكن الاستغناء عنه .
- علـى الـرابط التـالي عـرض فيـديو حـول حمايـة الأبنـاء مـن التليفون المحمول الذي يمكنه عرض لقطـات الفيديو، ويمكن تحميل النصوص عليه I phone :

http://www.commonsensemedia.org/how-set-parental-controls-iphone

وفيـه تؤكـد كـارولين كنـور Caroline Knorr محـررة مجلـة الحياة الرقمية Digital Life أن هناك العديد من التطبيقات التي يمكن تحميلها على هذا الجهاز، لذا ينبغي اختيار مـا يناسـب عمـر وظـروف أبناءنا، لأن ما لا تراه العين لا يفكـر فيـه العقل Out of sight, out of mind أو كمـا نقـول فـي بلادنـا العربيـة " البعيـد عـن العيـن بعيـد عـن القلب"

- ينبغي توعية الأبناء بخطورة الإسراف في استخدامه ، فقد قال أحد الأطبـاء الأنـف والأذن والحنجـرة للكاتبـة أن التليفـون المحمـول وقت استخدامه ينبعث منـه أشـعة تشوي الأذن (كالشواية لِلَّحم) !!!

ولنحكي لهم قصة سلق البيض من خلال الموبايل :

او تحديـداً بالأشـعة التـي تختـرق المـخ والـدم أثنـاء التحدث و التـي من خلالها استطاعوا سلق بيضة فعلا ؛ هذه التجربـة الغريبـة قام بها اثنان من الصحفيين الروس فلاديمير لاجوفسكى >> و << اندريـة موسينكو >>



وقد قاما بعمل ميكرويف مبسط حيث وضعوا موبايل على كل جانب من جوانب البيضة وقاموا بتشغيل تسجيل صوت واتصلوا من الموبايل للآخر حتى لا تغلق الموبايلات وكانك تتحدث فعلا فيها ،،



<<فوجدوا البيضة قد اصبحت دافئة فى خلال خمسه عشر دقيقة <<
ووجدوها ساخنة فى خلال خمسة وعشرون دقيقة
<<ووجدوها ساخنة جدا فى خلال اربعين دقيقة
<<اما بعد خمسة وستون دقيقة فقد أصبحت البيضة مطهوة تماما

من هنا يتضح نتائج معينة وهى:

1. ان طهو البيض بالموبايل ممكن ولكن مكلف جدا .
2. يمكن ان تطهو مخك فقط لو تحدثت ساعتين متواصلتين فى الموبايل.



وبالهناء والشفاء !!!!



وإليك هذه الحقيقة : توفي احد الأشخاص كان يستخدم الموبايل بمعدلات مرتفعه تصل لعشرين ساعه يوميا بعد عام ونصف من بداية إدمانه الموبايل[54]

[54] كيف تستطيع أن تسلق بيضة بالموبايل ، متاح في:
http://eyna.mam9.com/montada-f112/topic-t1314.htm

أما عن طهي الفيشار بذبذبات الموبايل فقط ، فيمكن مشاهدة لقطات فيديو حول ذلك مع أبنائنا على الرابط التالي:
/http://vb.7ot.com/t6677

وبالإضافة إلى ذلك ينبغي إحاطتهم علماً بما يلي:

- إن الحديث في الأماكن المغلقة كالمصعد أو السيارة يكون أكثر ضرراً حيث تخرج منه موجات كهرومغناطيسية أقوى ليتم الاتصال .
- ينبغي ألا يستخدموا التليفون المحمول وعلامة الشبكة على آخر شرطة (وهو محتاج للشحن) لنفس السبب السابق.
- ينبغي أن يستخدم للطوارىء والأشياء الضرورية فقط وليس للمحادثات الطويلة أو المناقشات؛ كما ينبغي ألا تزيد المكالمة عن دقيقتين .
- ينبغي استخدام الرسائل قدر الإمكان بدلاً من المحادثة .
- ينبغي عدم وضعه في الحزام أو في غلاف به معدن لأن هذا يزيد من امتصاص الموجات الكهرومغناطيسية .
- ينبغي عدم وضعه في الجيب ، سواء في الجاكت أو البنطلون، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الموجات تضر الجهاز التناسلي للرجال .
- يجب ارتداء السماعات التي تُبقي الموبايل بعيدا عن الجسم أثناء المحادثة فيه .
- ينبغي عدم أخذه إلى السرير أو وضعه تحت الوسادة أثناء النوم لأن ما ينبعث منه من إشعاع يؤثر على المخ ويسبب اضطراباً في النوم، وصداعاً ونسياناً ؛ وغير ذلك.

- ينبغي ألا ينام الطفل في غرفة بها تليفون محمول يتم شحنه لنفس السبب .
- عند شراء تليفون محمول ينبغي أن تبحث في كتالوج التشغيل الخاص به عن **SAR** وهو اختصار لكلمة : Specific Absorption Rate

أي: نسبة الامتصاص النوعية، أي نسبة امتصاص الجسم لإشعاعه ؛ وكلما نقصت النسبة كلما كان التليفون أفضل.[55]

- ينبغي توعية الطفل بكيفية التصرف إذا اتصل به رقم غريب لعدة مرات أو جاءته رسالة ذات محتوى سيء[56] .

أما عن الصور التي تبقى بذاكرة التليفون المحمول رغم مسحها، فينبغي تنبيه الأبناء إلى ان ضياع تليفونهم أو بيعه قد يعرض خصوصياتهم المتاحة بالتليفون للسرقة والاستغلال السيء، كما يقول عادل حسن الشبعان صاحب أحد محلات بيع التليفونات المحمولة بالمملكة السعودية: "بصفتي صاحب محل جوالات سابق أحببت أن أنشر هذه المعلومة للعظة والعبرة لأخواتي المؤمنات الكريمات للفائدة . المعلومة التي لا يعلم بها أغلبكم وأنا كنت واحداً منكم بان هناك ذاكرة خفية في الجوال تخزن نسخة من الصور حتى بعد قيامكم بمسحها وبكل سهولة يمكن لأهل التخصص استرجاعها عن طريق أحد البرامج.

هناك أكثر من طريقة تمنع ضعاف النفوس من استرجاع الصور أو مقاطع الفيديو الموجودة سابقاً بالجهاز، وتتمثل هذه الطرق بالتالي:

---

55 http://eyna.mam9.com/montada-f112/topic-t1314.htm

56 When can I get a cell phone, available from: http://kidshealth.org/kid/talk/when/when_cell.htm

الطريقة الأولى:

نبدأ بإدخال الكود التالي #7370#* من اليسار لليمين (ابتداءً من النجمة) ثم يطلب إدخال رمز القفل للجوال ندخل الرقم 12345 إذا لم يتم تغيير الرمز. وبعدها... سيعاد تشغيل الجهاز تلقائياً ويصبح الجهاز جديد وخالي من أي ملفات أو برامج.

الطريقة الثانية:

توجد طريقة أخرى مضمونة إن شاء الله تحمي صورك وملفاتك من استرجاعها.. الدخول إلى:

1- القائمة
2- الزيادات
3- الذاكرة
4- خيارات
5- تهيئة الذاكرة سوف يظهر لك: تهيئة بطاقة الذاكرة؟؟ سيتم مسح البيانات أثناء التهيئة
6- اضغط نعم بعد ذلك الانتظار حتى يظهر على الشاشة «تمت التهيئة «

الطريقة الثالثة:

- تأكد من أن البطارية مشحونة جيدا ** تأكد من أنك نقلت ما تحتاجه من ذاكرة الجوال على كرت الذاكرة، مثل الأسماء وغيرها من البيانات والبرامج المهمة بالنسبة لك .
- قم بإطفاء جهازك، يفضل إخراج كرت الذاكرة والشريحة قبل عمل الفورمات لتفادي حدوث أي عطل .

- قم بالضغط على 3 أزرار لفترة قصيرة كالتالي رقم 3 + * + "الزر الأخضر" استمر بالضغط على هذه الأزرار، وأنت ضاغط على هذه الأزرار الثلاثة قم بتشغيل الجهاز و لا تزيل الضغط حتى تظهر لك كلمة "formatting".
- بعد عمل الخطوات السابقة انتظر عدة دقائق حتى تكتمل عملية الفورمات وسوف يعمل الجهاز وستجده كالجديد.

الطريقة الرابعة:

وهي أسهل طريقة لجوالات الكاميرا..

قم بتصوير حائط... ما يقارب 60 صورة ومسحها أيضاً وذلك لأن الذاكرة الرئيسية "main memory" تحتفظ بآخر 50 صورة لا تذهب بعد المسح ولا الفرمتة وهذي الطرق قد تكون الأسلم لمن أراد أن يحفظ خصوصيته.

محادثة في أحد محلات بيع وشراء الجوالات في أحد محلات بيع وشراء الجوالات بأحدى الدول العربية، واحد بيكلم صاحب محل جوالات ...

ليه ما اشتريتش الموبايل من الراجل اللى خرج واشتريت موبايل البنت مع إن موبايله احسن كتير؟

قال له: البنت لما بتشترى الموبايل بتصور نفسها كثير ، قال: طيب ما هي بتحذف كل حاجة لما تيجى تبيع الموبايل .

فرد عليه: آه هى بتعتقد ان كل الملفات اتحذفت. لكن احنا بنستخدم برنامج اسمه .back2life والبرنامج ده بيسترجع كل الملفات المحذوفة فى الميمورى وفى التليفون .

قال له: انت بس اللى بتعمل كده؟ رد عليه: انت عايش فين؟ كل اصحاب المحلات بيعملوا كده. وممكن ينزلوا الصور على النت وممكن يبتزوا البنات.-انتهى -

الغريب عندما قمت بالبحث عن هذا البرنامج back2life وجدت أكثر من يتحدث عنه ويضع شروح له هي المنتديات العربية في أقسام البرامج!!!!

وهو برنامج قديم ولكن مازال هو السائد استخدامه في هذا المجال ووظيفته الرئيسة هي استعادة المحذوفات من ذاكرة الجوال .

اسأل الله العلي القدير ان يستر عوراتنا وعوراتكم، وارجو من أخواتي المؤمنات عدم وضع صورهن الشخصية او أي مقطع فيديو لمناسبات الأفراح او غيرها بجوالاتهن لأنه عندما يسرق او يفقد ذلك الجوال فأنه لا ينفع النحيب ولاالبكاء وبالأخص عندما يصل لرجل أو امرأة ويبدأ عندها الابتزاز حيث المطالبات بالخروج سوياً او المطالبات المادية المستمرة التي لا تتوقف وغيرها من القصص المأساوية التي سمعنا وقرأنا عنها الكثير".57

[57] عادل حسن الشبعان . طرق حذف صور الجوالات ، متاح في:
http://www.saudiinfocus.com/ar/forum/showthread.php?p=122889

خامساً : مرحلة المراهقة الوسطى (بين الخامسة عشرة والسابعة عشرة)

إن من أهم سمات هذه المرحلة " شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم الماسة لإثبات أنفسهم، يصبح المراهقون أكثر تصادما ونزاعا ضمن العائلة، فيرفضون الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصرون على فعل ما يحلو لهم. وقد يجرب الكثير من المراهقون الأمور الممنوعة أو الغير محبذة عند الأهل، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادقة الأشخاص المشبوهين، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص،ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة، ويعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، وليس على الأهل، وعلى الأهل في هذه المرحلة إظهار تفهم شديد لأطفالهم لكي لا يخسروا ثقتهم، وفي نفس الوقت يضعوا قوانين واضحة لتصرفاتهم وتعاملاتهم، مع الآخرين ومع العائلة .

ويستمرّ النّموّ الفكريّ للمراهق في هذه المرحلة ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل، كما بإمكان المراهق أن يضع نفسه مكان الآخر، فيصبح لديه القدرة على أن يتعاطف مع الآخرين " [58]

وفي هذه المرحلة ينبغي أن نصاحب أبناءنا ونتعاطف معهم ونتفهم ما يمرون به من تغيرات أكثر مما نخشى عليهم من عقاب الله تعالى الذي خلقهم وهو أعلم بهم وبما يمرون به .

---

[58] مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، متاح في:
http://www.oboody.com/mychoice/15.htm

كما ينبغي الإفادة من سمات هذه المرحلة في توجيههم لتفجير الطاقات الكامنة لديهم والإفادة من مواهبهم ، من خلال توفير الإمكانات اللازمة لذلك، وربطهم بالأشخاص البارزين في مجالات اهتماماتهم، مثل الدكتور أحمد زويل في الفيزياء، ومجدي يعقوب في الطب،والدكتور فاروق الباز في علوم الفضاء ؛ وتشجيعهم على البحث عن معلومات عن نشأتهم ومراحل تطورهم العلمي والمهني وأهم إنجازاتهم ، وغير ذلك.

مد جسور التواصل مع الأبناء:

إن حِدَّة المزاج والثورة والعصبية أمر طبيعي؛ نعم ، فالأحداث والحوادث اليومية تجثم على صدورنا، ولا تترك لنا مساحة نتنفس فيها المشاعر النبيلة ويتنسمها أبنائنا، لكننا رغم كل شيء علينا أن نسمح لنداء الحب الغريزي والعواطف الفطرية لينطلق لكي يروى عطش أبنائنا له.

ولعل من أدوات هذا التواصل ما يلي :

- تناول وجبة واحدة يومياً على الأقل مع أبنائنا، وإدارة حوار معهم عن طبيعة عملنا وتفاصيله ، وعما ننتجه، أو الخدمات التي نقدمها للمجتمع ، ومن خلال هذا الحوار نسرد لهم الإيجابيات التي نحبها في العمل، وغيرها من لأمور السلبية التي لا نحبها ، وكيف نتعامل معها ، ونحاول تغييرها إن استطعنا إلى ذلك سبيلاً ، وعن مدى أهمية هذا العمل لنا كأفراد أسرة بصفة خاصة، وللمجتمع بصفة عامة ، وعن أهمية إنجاز المطلوب في الوقت المحدد وعواقب مخالفة ذلك ، وحسن التعامل مع الناس ، على ألا يكون

ذلك في إطار مواعظ وتوجيه مباشر ، بل عن طريق حوار ممتع عفوي.

وهذا ما أكده الدكتور محمد سليم العوَّا في كتابه ‹‹ بين الآباء والأبناء ›› : ‹‹ واستشرت - في أول عهدي بالأبوة – أبى رحمه الله فيما يجب أن أوازن به بين مشاغلي وبين واجب نحو أولادي، فقال لي : خصص لأولادك أوقات الطعام ، واحرص على أن تأكل على الأقل يومياً معهم ، وأطل زمن المكوث على المائدة ؛ وتحدث معهم بكل أنواع الحديث ››.

- اختلاق مواقف للتواصل بيننا وبين أبنائنا مثل اصطحابهم للتسوق لا بغرض الشراء فحسب، بل لإثارة بعض الموضوعات التي يهتمون بها.
- الاستماع الجيد دون فرض رأى أو استدراج أو مقاطعة لإسداء نصيحة ؛ حتى تزداد الثقة بيننا وبين أولادنا ، وهو ما يؤدى إلى مزيد من الحوارات في موضوعات متعددة ، أبادر في طرحها أحياناً ،ويثيرونها هم أحياناً أخرى .
- عادةً ما نغفل تأثير لغة العيون في الحوار مع أولادنا ، وتأثير الإشارة والإيماءة والابتسامة ، كل هذا له وقع السحر عليهم ، وقُبلة مشجعة قد يكون لها أثر واضح ، وتسفيه قاسٍ للطفل قد يتركه مشلول الفكر ساعات طويلة.
- إضفاء روح المرح والتفاؤل دائماً وخاصة عند اجتماع الأسرة أثناء تناول الطعام مثلاً أو في وقت السمر، ومفتاح هذه الروح هو البشاشة والابتسامة الحانية مع ما نتكبده من عناء في حياتنا اليومية، ويظن الكثير منا أن الجدية والحزم يستلزمان العبوس والكآبة ، وطبعاً ليس لهذا الظن أو الاعتقاد أساس من الصحة.

- إذا نشأ أبنائنا في أسرة منتجة وتقدر قيمة الإنتاج فإنهم سيتأثرون بهذا السلوك ويشبون عليه ، ومن ثم لابد من تدريب الطفل منذ الصغر على حب العمل والإنتاج.
- وإذا أشرنا إلى قيمة الإنتاج فإن طلب العلم وسيلة لتحقيق هذا الإنتاج ، فلا فضل في علم بلا عمل ، وذلك من أجل عمارة الأرض، وإذا لم ينشأ الطفل في أسرة مطلعة تطلب العلم للعمل به فلا ننتظر منه سوى تحقيق أقل درجة من درجات النجاح ، ليس في عملية الاستذكار فحسب، بل في الحياة بأسرها .
- كثيراً نشكو من ردود أفعال أولادنا في مواقف الغضب ، والسبب في ذلك هو أفعال الآباء أنفسهم؛ حيث استفزاز الإبن بالسب والصراخ ؛ لأنه لم يرد على النداء المتكرر مثلاً ، أو بسبب معاكسته لأخيه الأصغر ، أو ما إلى ذلك من المناوشات اليومية، فإذا ما سمع هذا السب والصراخ فإنه يثور ، بل يتطور الأمر للتعبير عن غضبه بالعنف تجاه الأشياء والأشخاص على حدٍ سواء ، و لكي نتجنب مثل هذه الردود علينا مراجعة وسائل التهذيب ، فإذا كنت ممن يصرخون أو يعنفون أبناءهم فَدَربْ نفسك على الحلم وكظم الغيظ ، والصبر على تصحيح الأخطاء وتعديل سلوك الأولاد مع عدم تعجل النتاج.
- إغلاق الوحدة العسكرية : ‹‹ ولا يكاد يُرى – أي الإبن – حتى يتلقفه الأب آمراً أو ناهياً أو مؤنباً أو معاقباً ، فالصلة بينهما كالصلة بين الشرطي والمشتبه فيه ›› ..فالأوامر الكثيرة والنواهي يضيق الإبن بها ذرعاً ، ومن ثم فهو لا ينفذ إلا القليل ، ومما يساعد على التغلب على هذه المشكلة وضع نظام يكون واضحاً للجميع ، يشمل مواعيد لتناول الطعام ومواعيد الاستذكار ....وغير ذلك بحث يتسم النظام بالمرونة. كما يجب ألا نقارن بين أبنائنا وأبناء الآخرين، فإن ذلك يورث البغضاء والحسد.

- التدريب على تحمل المسئولية : إذا قام الطفل بزرع نوع معين من النباتات مثلما يفعل كثير من أطفالنا في مرحلة رياض الأطفال أو في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ، واعتنى بها ورعاها كل يوم حتى لا تذبل ، فإن ذلك يساعده على تحمل المسئولية.
- أن يتحمل مسئولية اتخاذه لبعض القرارات ، فإذا قرر مثلاً أن ينهض من النوم متأخراً فليدرك أن هذا القرار سيترتب عليه عدم استمتاعه بتناول وجبة الإفطار مع أسرته ، كما أن سيارة المدرسة ستفوته ، وهو ما يؤدى إلى استذكاره الدروس بنفسه دون مساعدة من أحد ليتحمل عاقبة اختياره وأفعاله.
- الطفل الذي يتمتع بقر وافٍ من الإحساس بالذات واحترامها هو ذلك الطفل الذي نما في أحضان والديه الدافئة ، ويدرك تماماً حب أبويه له ، لكن ليس معنى ذلك التغاضي عن أخطاء الأبناء ، بل من واجب الآباء أن يوضحوا لأبنائهم أن الحب ليس معناه أن نتجاهل الأخطاء.
- تحديد مواعيد الحرية ، فلا يصح ، أن يكون الذهاب إلى المدرسة مثلاً موضع اختيار أو تفاوض ، ولكن يمكن أن يكون لديه حرية الاختيار فيما يجب ا ن يتناول في وجبة الإفطار ، فعلى سبيل المثال نخيره : ‹‹ هل تحب أن تفطر بيضاً أو فولاً ›› ، فإذا اختار أحدهما وأعد له بالفعل ثم غير رأيه فلا نعيره اهتماماً (على أن يخير بين شيئين أو ثلاثة فقط ، خاصة في السن الصغيرة حتى يتحير).
- مساعدة الأبناء على طريقة التفكير السليم عن طريق إثارة أسئلة تعلمه بطريقة غير مباشرة ، فإذا سألك إبنك سؤالاً فيمكنك إجابته قائلاً : هذا سؤال جيد ، هيا بنا نجد له إجابة ، وتساعده كيف يبحث عن الإجابة ، وتساعده كيف يبحث عن الإجابة ، فلا تعطه السمكة، ولكن علمه كيف يصطاد ، ولا تتهرب من الإجابات

بحجة أنه لن يفهم ما تقول، فإذا كنت لا تعرف الإجابة عما يسأل ؛ فعليك بمصارحته دون خجل ، وتعده بالإجابة عندما تعرفها ،وتفي بهذا الوعد في أقرب وقت ، أما إذا سألته أنت سؤالاً فأعطه فرصة كافية للإجابة، وحاول ألا تكون إجابة هذه الأسئلة بنعم أو لا.

- من العادات الطيبة أن ينشأ الطفل في أسرة مطلعة اعتادت على القراءة في مجالات مختلفة ، و لكي تنمو هذه العادات بشكل طيب فيمكن :
  - تدريب الطفل على القراءة قبل النوم ، وإذا كان دون سن القراءة فيقرأ له أبواه ، ويكون ذلك بالتناوب .
  - تدريبه على اختيار الكتب.
  - تكوين مكتبة متنوعة.
  - تبادل الكتب مع الأصدقاء.
  - الاشتراك في إحدى المكتبات.
- مشاركة الأبناء في الأنشطة المختلفة مثل التلوين أو الرسم ، وتعليق إنتاج الأطفال في حجراتهم ،على ألا يقوم الوالدان أو أحدهما بهذه الأنشطة بالنيابة عنهم .[59]

أبناؤنا والقراءة للتسلية والتثقيف:

إن معظم فتيات وشباب هذا الجيل في العالم العربي – كما لاحظت المؤلفة وكما أثبتت الدراسات - معرضون عن قراءة الكتب والمجلات بهدف التسلية والترفيه والتثقيف ،وذلك لأسباب عديدة ؛ ولعله من المفيد لتشجيع أبناءنا على العودة إلى تلك العادة الطيبة أن نشاهد معهم هذا العرض التسجيلي الذي تعده المؤلفة أحد أفضل

---

[59] عزة تهامي. إبني وأنا .-القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2009 ، ص58-

مقاطع الفيديو المتاحة من خلال موقع يوتيوب ، وهو متاح على الرابط التالي :
http://www.youtube.com/watch?v=2bZKf-UCDOA

فإذا أعرض الأبناء عن مشاهدته فلنحكي لهم محتواه، ولنخبرهم أنه إذا كانوا يرون الكتب طويلة أو مُمله ، فإن من يريد أن يأكل فيلاً ، فمن الحكمة أن يأكله قطعة قطعة !!!

ولنساعدهم على القراءة حول ما يحبون من موضوعات وهوايات بأن تكون هدايانا لهم ومكافآتنا لهم كتباً في موضوعات اهتماماتهم .

أبناؤنا والأفلام الإباحية :

مع هذا التواصل وطيب العلاقة بيننا وبين أبنائنا ، ينبغي ألا نغفل عنهم ولا نتركهم بدون رقابة حتى لا تتسلل إليهم أقراص الفيديو الإباحية من خلال المدرسة أومن خلال أصحاب السوء؛ كما ينبغي الرقابة على المواقع التي يرتادونها عبر الإنترنت حتى لا يدفعهم الفضول إلى المواقع التي تحض على الرذيلة ، لأن الأمر ليس بهين، فهو يبدأ بالفضول، ثم يتحول شيئاً فشيئاً إلى اعتياد ومن ثم إلى إدمان والعياذ بالله ؛" فقد أكدت الدراسات في الغرب إدمان المراهقين من الذكور لمشاهدة الأفلام الإباحية ، أما الإناث فإن أعدادهم في تزايد ؛ إن الإباحية تدمر عقول المراهقين ،لأنها لا تعطيهم فقط صورة خاطئة عن الجنس الآخر، وإنما تولّد الاستياء عند الممارسة الفعلية لعملية الجنس بعد الزواج ؛ فضلاً عن أن الإفراط في العادة السرية

يسبب مشكلات صحية كثيرة، ومنها أنها تعزز الإصابة بسرطان البروستاتا "[60]

خطر عظيم !!

إذا كان الخطر الأخلاقي والديني و الصحي واضحَين ؛ فإن الخطر الكبير الذي قد يخفى علينا هو أن اعتياد المراهق مشاهدة هذه الإباحيات يتسبب في تدمير مستقبله ، بل ومستقبل أسرته بعد الزواج بالكامل !!!!!!!!

فالإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحية ـكما تقول أخصائية طب العائلة د.دينا الرفاعي [61]- ظاهرة مرضية لم يُعترف بها طبياً إلا في العقدين الأخيرين، وهو نوع من الإدمان لا يقل في خطورته على الصحة النفسية، عن ضرر إدمان الهيروين أو الكوكايين والكراك، فالشخص يحس أنه في حاجة ملحة إليها، ولا يرتاح ولا يطيب له بال إلا عند ممارستها، ولقد أثبتت الدراسات الأمريكية الحديثة أن (8%) من الرجال، و(3%) من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من ذلك الإدمان، كما أثبتت الدراسات أن الإدمان يكون عادة لدى الأشخاص الذين تعرضوا لحرمان عاطفي ولاسيما من الوالدين، أو تعرضوا لتجربة ممارسة الفاحشة في مرحلة مبكرة من فترة الطفولة وأول فترة المراهقة.

---

[60] Huantin.How to Stop Watching Porn, available from: http://www.ehow.com/how_4542171_stop-watching-porn.html.

[61] خطر الأفلام الإباحية ، متاح في:

http://www.hams-a.com/vb/986-%D8%AE%D8%B7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%84%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D9%8A%D8%A9.html

وأضافت د.دينا الرفاعي: إن الإدمان على مشاهدة هذه الأفلام يعرض الشخص إلى ممارسات خاطئة ، مما يجعله أكثر تعرضاً للكثير من الأمراض كالسيلان، والهربيس، والإيدز، والزهري، وغيرها.

ويؤكد أطباء الصحة النفسية أن الاعتياد على المشاهد الإباحية يؤدي إلى حالة إدمان تفوق خطرها إدمان الكوكايين ، مما يسبب اضطرابات نفسية وجسدية كبيرة، لذا لا تقتصر أضرارها على فترة ما قبل الزواج فقط ، بل أن الرجل يعتاد عليها وتظل هذه المشاهد عالقة في ذهنه !!!

و من خلال أحد الدراسات الأمريكية لجامعة بنسلفانيا حذر الطبيب النفسي جيفري ساتينوفر من أن المشاهد الإباحية وما يتبعها من آثار، تستحث الجسم لإفراز أشباه الأفيون الطبيعية، وبذلك يكون أثر مواقع الإنترنت التي تبث هذا المحتوى الإباحي أقوى من أثر مخدر الهيروين ، مؤكداً أن هذه الأفلام تؤدي إلى اتباع بعض العادات الخاطئة لأن التعود على رؤية هذه المشاهد تؤثر سلبياً على العلاقة الحميمة بين الأزواج في المستقبل.

كما تزرع هذه الأفلام عدم الثقة بالنفس لكل من الطرفين ، لأن أبطال تلك الأفلام يتواجدون بشروط وقدرات وأشكال غير طبيعية ، ويخضعون لعمليات تجميل في مناطق مختلفة من الجسم ، فيشعر الزوج أو الزوجة بأنه ليس بهذا الكمال البدني فتهتز ثقته بنفسه .

كما أكدت دراسة بريطانية أن رؤية المواقع والأفلام الإباحية تنعكس سلبأً على العلاقة الزوجية، وتؤدي إلى حدوث جرائم عنف واستخدام المخدرات، ليس ذلك فحسب بل أنها تؤدي إلى ارتفاع معدلات الوفيات عند الرجال في سن 20 ـ 40 عاما نظرا لإدمانهم زيارة تلك المواقع.

وتشير د. أماندا روبرتس، كبير محاضري الطب النفسي في جامعة لندن وعضو الكلية الملكية للأطباء النفسيين في بريطانيا إلى أن الاعتياد على مشاهدة الإباحية تسبب اضطرابات العلاقة الزوجية ، وذلك فى دراسة لها أجرتها على شريحة من الرجال من الفئة العمرية بين 18 ـ 34 عاما، كما تشير النتائج الأولية لتلك الدراسة إلى أضرار ذلك سواء على صحة الرجل أو تعرض المرأة للعنف أو لشلل الحياة الزوجية.

إن وجود مثل هذه القنوات في المترل يعرض الأطفال لأخطار جسيمة ، ويؤثر سلباً على أخلاقهم وفطرهم السويّة ، وخاصة أن الأطفال يميلون إلى تطبيق ما يرون بسرعة كبيرة.

و إذا كان هذا هو حال المجتمعات الغربية ؛ فإن مجتمعاتنا العربية المسلمة ولا شك تعاني من أثر انتشار وسائل الإعلام الهدامة عبر القنوات الفضائية والإنترنت ليس على المراهقين فقط ، بل وعلى الراشدين أيضاً مع أن ديننا الحنيف يحرم النظر إلى العورات ، والنظر إلى ما يُغضب الله ، فما يحدث في هذه الأفلام ما هو إلا زنا في جهر أي أنه مجاهرة بالمعصية ، كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

"العين تزني وزناها النَّظر" رواه البخاري ومسلم

كما حسم الشرع هذا الأمر بالتحريم حتى ولو كان بغرض التنشيط للوطء ، لأن الله سبحانه وتعالي حرم النظر إلى العورات

وإلى النساء المتبرجات ، ومشاهدة هذه الأفلام الجنسية داخل في هذا الباب ، حيث أن الله عز وجل قد أمر بغض البصر قائلاً :

(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ *وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)

(النور: 30، 31).

وأما حفظ الفرج فواجب بكل حال لا يباح إلا بحقه فلذلك أمر بحفظه .

وقد أمر الله عز وجل بغض البصر وصيانة الفرج وقرَن بينهما في معرض الأمر ، وبدأ بالأمر بالغض لأنه رائد للقلب كما قيل :

ألم تر أن العين للقلب رائد * فما تألف العينان فالقلب آلِفٌ**

ولأن غض البصر وسيلة إلى حفظ الفرج وصيانته ، وهو الباب الأكبر إلى القلب ، وأعمر طرق الحواس إليه وبحسب ذلك كثُرَ السقوط من جهته ووجب التحذير منه .

وعن جرير (رضي الله عنه) قال : سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن نظر الفجأة فقال : " **اصرف بصرك** " (رواه مسلم).

يقول الله تعالي "قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ*وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ..."

الآية [النور: 30، 31].

وجدير بالذكر أن الحياة الزوجية لا تتأثر بالإباحية فقط بل أنها قد تتأثر بالأفلام العاطفية أيضاً ، وقد وضح ذلك جلياً من خلال المسلسل التركي "نور" ، لذا قدمت دراسة اسكتلندية أجريت بجامعة هورويت وات نصيحة علمية لكل زوجين : لا تكثروا من مشاهدة الأفلام الرومانسية لأنها تضر العلاقات الزوجية ،مؤكدة أن كثرة مشاهدة الناس للأفلام الرومانسية قد تدفعهم إلي توقُّع المزيد من الإيجابيات غير الواقعية في علاقتهم الزوجية في الحياة[62، 63، 64]

نصائح للمراهقين تساعدهم على الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية :

---

[62] أسماء أبو شال . أول طريق الشذوذ والانهيار: الأفلام الإباحية متعة محرمة وحركات زائفة ، متاح في:

http://www.kenanaonline.com/blog/80163/page/91

[63] فضول النظر ، متاح في:

http://www.islamweb.net/media/index.php?page=article&lang=A&id=10200

[64] أضرار المواقع الإباحية على الصحة الفردية، متاح في:

http://www.cyber-addiction.com/health_problems.php

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن نوجهها للمراهق – بلطف ورحمة وتعاطف- لمساعدته على الإقلاع عن مشاهدة هذه الإباحيات :

1- "ألزم نفسك بالتوقف عن هذه الإباحيات ، خذ القرار وانضبط بجدية ،وضع أمامك هدف وهو التوقف فوراً عن هذه الأشياء ؛ مع ملاحظة أنك إن لم تكن جاداً في قرارك فلن تستطيع تحقيق هدفك بسهولة؛ هذه هي أول و أهم الخطوات .
2- إحذف كل ما يوصلك للإباحيات وتخلص منها ،لا تدع نفسك لمن يبعدك عن تحقيق هدفك .
إذا كنت معتاداً لمشاهدة هذه الأشياء في وقتٍ ما مثل بعد العودة من المدرسة، أو بعد وجبة الغداء مثلاً في السرير من خلال الكمبيوتر المحمول ، فغير عادات في هذه الأوقات .
3- إستعن بصديق ليرافقك في رحلة تحقيق هدفك ولتتعاونا معاً على ترك هذه الأشياء، فأنت لست الوحيد الذي يريد الإقلاع عن هذه الأشياء.
4- تشير الإحصائيات إلى أن أغلب من يشاهدون هذه الأشياء كانوا قبلها يعانون من الضجر والملل ، فلا تترك نفسك فريسة للفراغ والملل، بل كن منتجاً لشيء تهواه ، مارس شتى الأنشطة الاجتماعية والرياضية ، أخرج من دائرة الفراغ والملل.
5- كافيء نفسك حين تمتنع عن مشاهدة هذه الأشياء بشراء شيء جديد تحبه مثل لعبة إلكترونية مفيدة.
6- إستعن بالله ، وادعوه في صلاتك "[65] ، [66] فإنه خير معين ،ولا تقُل لنفسك إن الله غاضب مني لما أفعل، فهو كريم و حنَّان و

[65] Huantin.How to Stop Watching Porn, available from: http://www.ehow.com/how_4542171_stop-watching-porn.html

رحيم ،و التائب حبيب الرحمن ، فاهرع إليه وألق همومك بين يديه و أسأله أن يعوضك خيراً ، و يا حبذا الالتزام بأذكار الصباح والمساء فإنها تعينك وتحفظك من كل الشرور بإذن الله.

وتذكر قول القائل :

مَن كان الله معه ، فمَن عليه ومن كان الله عليه ،فمن معه؟!!

الإنترنت

أما الإنترنت ،وما أدراكم أيها الآباء ما الإنترنت وما تفعله بالنشء؛ فعلى الرغم من فوائدها الرائعة للعلم والعلماء والبحث العلمي والتواصل عبر العالم ...إلا أن أخطارها على النشء أكبر بكثير .... مما يحتم الانتباه جيدا لاستخدام الأبناء لهذه الشبكة التي أصبحت متاحة لهم من خلال التليفونات المحمولة ؛ مما جعل الرقابة على استخدامها معدومة تقريبا ، لذلك ينبغي أن نشجع الأبناء على التنقية والاستبعاد والاستغناء عما يجلب لهم الضرر ؛ بل وابتكار ما يناسبهم لعلهم يكونوا قدوة أو مبادرين إلى إيجاد حلول لمشكلاتهم ومشكلات أقرانهم ممن يبحثون عن الخير والصلاح ليس لأنفسهم فقط وإنما لأوطانهم،وبل ولخدمة الإنسانية جمعاء .

فالحكمة ضالة المؤمن، فأينما وجدها فهو أحق بها ،ولكن دون أن يناله ضرر بسببها ، لأن هناك قاعدة فقهية تقول: " درء المفسدة ،

[66] http://www.wikihow.com/Stop-Watching-Porn-on-Your-Computer

مُقدَّم على جلب المنفعة " فإن لم توجد المنفعة إلا في مكان فاسد ، فليستغنى عن هذه الفائدة !!!

وليتذكر أن "مَن ترك شيئا لله ، عوضه الله خيراً منه " إسناده صحيح

ومن الحكمة أن نناقش معهم أضرار قضاء الساعات الطوال عبر مواقع هذه الشبكة؛ باعتبارهم شباب ناضج وليس كأطفال .

فالإنترنت شبكة مترامية الأطراف يدخل إليها ويضيف إليها كل من هب ودب من جميع أنحاء العالم ، لذا ينبغي أن نعلمهم أن الداخل إليها-وإن كان بالغاً- يكون تماماً كالطفل الذي تركناه في ميدان عام بمفرده !!

فالأبناء حينما يتصلون عبر الإنترنت يتجولون وسط عالم يتكون من 729 مليون من الأشخاص الغرباء ،فكما أتاحت الإنترنت لأبنائك الاتصال بالعالم كذلك أعطت الفرصة لتلك الملايين للاتصال بإبنك، وإذا كنت تثق مائة بالمائة في أخلاق ابنك فإن نسبة كبيرة من هؤلاء الناس المتصلون عبر الإنترنت لا تستطيع أن تثق في أخلاقهم أو نواياهم أو عاداتهم أو معتقداتهم !!!!

ومن ثم فإنه من المهم أن نلاحظ أن الوصول إلى مواقع غير لائقة سهل للغاية ، بل إن هذه المواقع تطارد المتصلين بالإنترنت إن لم نتخذ احتياطات الحماية الكافية [67]

---

[67] Click, Click, Who's There: a family –based ,non technical approach to help parents protect their children online /by By Koh ,Charlotte,LHKPublishing,2004,

وهو متاح أيضاً من خلال الرابط التالي:

ومن ثم فعلينا أن نحرص على مراجعة و تنقية ما يراه ويسمعه ويقرؤه ويفعله أبناؤنا من خلال هذه الشبكة .

وقد اختار الاتحاد الدولي للاتصالات العام الماضي موضوع "حماية الأطفال في الفضاء السيبرانى" ليكون عنواناً لليوم العالمي للاتصالات ومجتمع المعلومات، وليذكرنا بأن التغييرات التي طرأت على مجال الاتصالات لم تقف على توفير المنافع فقط، بل تتطلب منا أيضا اليقظة والحيطة لضمان استخدام وسائل التقنية الحديثة في الجوانب المفيدة فقط.

وقد شرعت كثير من دول العالم المتقدم من الأنظمة والقوانين ما يكفل حماية المجتمع من ثورة المعلومات والاتصالات من خلال قوانين خاصة بمكافحة الجريمة الإلكترونية، بل زادت في أخذ الحيطة من خلال قوانين خاصة بحماية الأطفال على شبكة الإنترنت، وهذا نابع من الاهتمام الخاص بهم، وحفظاً لهم من عبث العابثين، وتجاوز المغرضين، واستهتار الشباب والمراهقين، ودفعاً لشرور المجرمين، خصوصاً إذا علمنا أن الطفل في غمرة تنقله بين المواقع، واندماجه في عالم الألعاب الإلكترونية يمكن أن يفصح عن هويته وشخصيته الحقيقية، أو عن أي بيانات يمكن أن تسهل الوصول إليه، دون أن يستوعب العواقب المترتبة علي ذلك، مما يوقعه في كثير من الأخطار، ويعرضه للعديد من الانتهاكات.

من هذه الأنظمة القانون الأمريكي الخاص بحماية خصوصية الأطفال على الإنترنت (COPPA) ، والذي يعتبر أول قانون إتحادي في الولايات المتحدة الأمريكية يهتم بحماية خصوصية

---

http://books.google.com.eg/books?id=tkFVxXRCkq0C&printsec=frontcover&hl=en&source=gbs_navlinks_s#v=onepage&q&f=false

الأطفال دون الثالثة عشر عاماً علي الإنترنت ،ويركز على قضايا جمع المعلومات الشخصية من الأطفال، والتي يمكن أن تسمح للطرف المقابل على شبكة الإنترنت بالتعرف أو التحقق أو الاتصال بالطفل، والتي تؤكد على ضرورة أن يكون لولي أمر الطفل معرفة كاملة بما يتم جمعه من معلومات عن طفله، وأخذ موافقة صريحة قابلة للتحقق من ولي الأمر، وذلك لضمان عدم الوقوع في ما من شأنه انتهاك أمن الأطفال وخصوصيتهم، كما أن هناك قانون أخر يهدف إلى معالجة و تنظيم و مراقبة بث المواد للأطفال علي الإنترنت، والذي يطلق عليه (COPA)، ويعمل على حماية الأطفال من خلال استخدام برمجيات يطلق عليها اسم الشاشات العازلة، والذي ألزمت الحكومة الأمريكية كافة المكتبات المدرسية والعامة باستخدامه على الأجهزة المخصصة للأطفال، بل وهددت الجهات التي ترفض استخدامه بقطع الإعانات المالية و الميزانية التي تخصص لها من قبل الحكومة.

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه، هل استطاعت هذه القوانين حماية الأطفال؟

في واقع الأمر لقد حدَّت هذه القوانين والأنظمة من تعرض كثير من الأطفال للأذى، إلا أنها لم تستطع ضمان حماية الأطفال.[68] بالشكل الكامل والنهائي ، فالرقابة الذاتية ، ورعاية الأهل عاملان أساسيان لهذه الحماية .[69]

[68] http://en.wikipedia.org/wiki/Children's_Online_Privacy_Protection_Act

[69] Internet safety, available from: http://kidshealth.org/parent/positive/family/net_safety.html

أ- مخاطر إستخدام شبكة الإنترنت

يقول Louis J. Freeh لويس فريح الرئيس السابق لمكتب التحقيقات بوزارة الدفاع الأمريكية[70] :"إن أطفالنا هم أثمن ممتلكاتنا، إنهم يمثلون المستقبل المشرق لبلادنا ،وعليهم تنعقد آمالنا وأحلامنا لغدٍ مُشرق ، كما أنهم أيضاً أكثر أعضاء المجتمع ضعفاً،لذا فإن واجب حمايتهم من التعرض للجرائم،أو التورط فيها لابد أن يكون من الأولويات القومية لبلادنا ، ومع الأسف فإن التقدم في مجال الكمبيوتر والاتصالات الذي سمح لأطفالنا بالوصول إلى مصادر جديدة للمعرفة ، قد جعلهم عُرضة للاستغلال والأذى والاعتداء ---، وتحسباً لهذه الأخطار ينصح بالانتباه إلى علامات الخطر التالية التي ينبغي للآباء والمربين أن ينتبهوا إليها.

و جدير بالذكر أن الكاتبة ترددت في نقل التفاصيل التالية ولكنها وجدت أنها مضطرة أن تضع الحقيقة مكشوفة للآباء و الأمهات لعلها تكون أجراس خطر ليفيقوا من غفلتهم كما أفاق الغرب الذي صدَّر إلينا هذه التكنولوجيا .

علامات الخطر :

مسلسل	العلامة	مخاطرها
1	الطفل يقضي ساعات طويلة أمام الكمبيوتر ، خاصة في المساء	قد يكون الطفل يبحث عن معارف، أو عن معلومات ولكن قضاؤه وقتاً طويلاً في المساء ينذر بتعرضه للوقوع كضحية لمروِّجي الإباحية عبر الإنترنت

[70] a parents guide to internet safety, available from: http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

2	وجود صور أو مواقع إباحية على جهاز الكمبيوتر	عزرا نظرا لقبح المكتوب فى هذه الخانة عن كيفية استدراج الأطفال لن تنقله الكاتبة
3	يقوم الأطفال بالاتصال بغرباء أو استقبال مكالمات منهم وخاصة المكالمات الدولية أو من خارج ا لمحافظة	قد يسعى مروِّجو الإباحية إلى ممارسة ال----- عبر التليفون،وحين يتردد الطفل في إعطاء رقمه له ، يقوم هو بإعطائه رقمه الخاص، وحينما يتصل به الطفل يعثر ذلك المعتدي على رقم الطفل من شاشة إظهار الرقم على التليفون .
4	يقوم الطفل بسرعة بإطفاء الجهاز أو تغيير الشاشة حين يدخل عليه الوالدان أو أحدهما	يسعى المعتدون على الأطفال في الغالب إلى بث الشحناء والشقاق بين الطفل وأسرته، كما يقومون بتهويل ما يحدث من مشكلات بين الطفل وعائلته حتى يتمكنوا من احتوائه والانفراد به .
5	يستخدم الطفل خط غريب (غير خط المنزل) للاتصال بالإنترنت	إذا لم يكن لديك خط اتصال بالمنزل فقد يستطيع الطفل الاتصال من عند صديق أو جار أو من خلال المكتبة ، كما أن المعتدين من خلال الإنترنت يلجئون إلى تزويد الأطفال بخطوط إنترنت للاتصال بهم ، ومن ثم الإيقاع بهم .

وينبغي للآباء أن يتنبهوا إلى ان هؤلاء المحتالين يطلبون من الأطفال الاتصال بهم ، دون أن يتكلفوا شيئاً ، بل يقوم هؤلاء المحتالون بدفع تكاليف المكالمات(بنظام المكالمات المدفوعة الأجر collect calls) حتى لا يكتشف الآباء أمر أطفالهم .

ولقد عبر بيتر شتاينر عن خطورة محادثة الغرباء عبر الإنترنت برسم كاريكاتيري ساخر نشره في جريدة نيويوركر *The New Yorker* في يوليو عام 1993 ، وبه كلبان، الأول يجلس على

الأرض،والآخر على كرسي يكتب على لوحة مفاتيح الكمبيوتر، ويقول لصاحبه: "عبر الإنترنت لا أحد يعرف أنك كلب" !!!!

"On the Internet Nobody knows you're a dog"!!![71]

ب- نصائح مهمة من أجل الاستخدام الآمن للإنترنت

ينصح Louis J. Freehلويس فريح الرئيس السابق لمكتب التحقيقات بوزارة الدفاع الأمريكية[72]

الآباء والأمهات والخبراء بما يلي من أجل تحقيق الاستخدام الآمن لشبكة الإنترنت :

1- تأكد من أنك على وعي بما يحدث على الإنترنت

لست مضطرا ًلأن تكون على علم أولاً بأول بكل ما يحدث في عالم التكنولوجيا الحديثة ، ولكن إن أردت أن تتحكم في استخدام طفلك لشبكة الإنترنت، فإن ذلك سيساعدك على أن تكون على دراية بما يحدث. فمن الضروري أن يكون لديك ولو فكرة عن التكنولوجيا

[71] http://en.wikipedia.org/wiki/On_the_Internet,_nobody_knows_you%27re_a_dog

[72] a parents guide to internet safety, available from: http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

وعما يمكن أن تفعل . ومن الممكن أن يكون الإنترنت بالفعل مألوفاً بالنسبة لك.

لذلك، هناك نقطة بداية جيدة وهى أن تجلس مع طفلك وتطلب منه أن يوضح لك في أي شيء يستخدم الإنترنت. ربما تريد أن تسأل أيضاً عما يفضل فعله على شبكة الإنترنت وعن مواقعه المفضلة وعن الأشياء التي لا يحبها فيها وإن كان قد مر بتجارب غير محببة [73]؛ وهنا ينبغي أن تتعامل مع الموقف بهدوء ودون إبداء الجزع أو الذعر، وبدون أن تُلقي اللوم عليه، بل تعاطف معه.

2- تحدث مع طفلك عما يحدث عبر شبكة الإنترنت:

عزيزي المُربِّي: كما تحرص على تعليم أبناءك تعليمات الأمان عند عبر الطريق أو كيفية التعامل مع الغرباء في الشارع، كذلك ينبغي أن تجعلهم على وعى بالمخاطر التي يمكن أن تسببها لهم شبكة الإنترنت، وأن تطلعهم على المواقع التي توضح مخاطر الإنترنت، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: www.chatdanger.com

3- لا تتوقف عن المراقبة والتوجيه

ينبغي أن تضع شاشة الإنترنت في المنزل في مكان يمكنك أن تراه بسهولة ، كحجرة المعيشة أو المطبخ، على سبيل المثال. ولو أردت أن تقوم بإبعاد أطفالك عن محتوى ما ترى فيه ضرراً عليهم،

[73] a parents guide to internet safety, available from: http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

حاول أن توجههم إلى أي محتوى تعليمي أو ترفيهي ؛ ويمكن البحث عنها من خلال محركات البحث المخصصة للأطفال مثل:
www.yahooligans.com ,
www.askjeevesforkids.com

4- شجِّع طفلك على تحمُّل المسئولية

مهما فعلتَ، فإن استخدام طفلك للإنترنت دائماً ما سيكون صعب التحكم فيه بشكل كامل. حتى لو أمكنك التحكم في استخدامه للإنترنت داخل المنزل، ليس بالضرورة أن تكون قادراً على التحكم في استخدامه في أي مكان آخر. إذن فطفلك بحاجة إلى أن يشاركك المسئولية. هناك طريقة جيدة لفعل ذلك وهي أن تجلس وتتفق معه على أنك ستقوم بوضع بعض القواعد لاستخدام الأسرة لشبكة الإنترنت. فينبغي أن تفعل ذلك قبل أن تسمح لطفلك بالبدء في استخدام الإنترنت؛ ومفتاح نجاح هذه الطريقة هو شرح الأسباب وراء القواعد المختلفة التي قمت بوضعها.

5- إقنع الأطفال والمراهقين بإحاطة أولياء أمورهم علماً بأي محاول للتهديد أو الإزعاج يتعرضون لها على شبكة الإنترنت، سواء في غرف الدردشة أو عبر البريد الالكتروني.
6- راقب تصرفات الأطفال والمراهقين عند استخدام الإنترنت.
7- لا تشتري أجهزة حاسب تحتوي على كاميرات، ومنع الأطفال والمراهقين من شراء كاميرات منفصلة، أو من استخدامها في حال كانت متوفرة بالمنزل، فهناك طرق كثيرة يمكن أن يستخدمها المجرمون لتشغيل هذه الكاميرات دون علم الطفل أو المراهق، والتي يمكن أن تكشف صورهم أو صور بعض أفراد عائلتهم.

8- قم بمسح أي صور شخصية خاصة من أجهزة الحاسب، وخصوصاً صور الفتيات وأفراد الأسرة، وحفظها في وسائط تخزين خارجية.
9- وضح للطفل خطورة مقابلة أي شخص تم التعرف عليه من خلال شبكة الإنترنت، والذي يمكن أن يغري المراهق ببيع بعض الألعاب الإلكترونية، أو تبادل أشرطتها، أو الأفلام.
10- تابع ما يصل للطفل من رسائل على البريد الإلكتروني بشكل مستمر، وعدم ترك الحرية للطفل بالإطلاع على بريده لوحده، ومنعه من الاشتراك في المجموعات البريدية.

11- **استمر في الحديث مع أطفالك:**

من المهم أن تستمر في الحديث معهم حتى تجعلهم يشعرون بالاطمئنان حينما تواجههم مشكلة ، فلا يترددون في عرضها عليك ، اجعل سؤالك لهم عما قاموا بفعله على شبكة الإنترنت جزءاً من روتينك اليومي، و افعل ذلك بطريقة لا تُظهرك متطفلاً، بل مهتماً بما يفعلوه. ولا تنفعل من أخطاءهم، فهم لا يزالون صغاراً ، بل سامحهم وتفهم موقفهم ، واستمر في الحوار معهم وعلى العمل معاً على حل أيه مشكلة.

12- **أطلب من شركة الاتصالات الخاصة بتليفونات أبناءك المحمولة أن تلغي خدمة الإنترنت .**

13- أطلب قسم المبيعات بالشركة التي توصلك بالإنترنت ،واطلب منهم حجب المواقع الإباحية (أي عمل فلتر على تلك المواقع)، وهي خدمة مجانية تسمى (خدمة فاميلي)
فقط تأكد من أن الشركة التابع لها تقدم هذة الخدمة.

14- استعِن ببرامج الحماية :

اذا كانت الشركة التي تتعامل معها لا توفِّر خدمة حجب المواقع الضارة ، فإن الأستاذ حمدي كمال المسيري -أخصائي صيانة الحاسب الآلي[74] - ينصح باستخدام برامج الحماية التي يتم تنزيلها من الإنترنت وهي متعددة ؛ منها ما هو مجاني ، مثل:

أ- برنامج ProFilter Golden

وهو متاح من خلال كثير من المواقع والمنتديات العربية والإسلامية وهو سهل التنزيل و الاستخدام ويمكن البحث عنه من خلال أدوات البحث الشهيرة مثل Google، Yahoo ومن مميزات هذا البرنامج ما يلي:

1- منع تشغيل واستعراض المواقع الإباحية
2- السيطره على أجهزة الكمبيوتر والإنترنت لوقاية الشباب من مشاهدة الممنوع.
3- إمكانية أن يتحكم المستخدم في التصفح خلال الشبكة بصورة تجعله مطمئناً على سلوك أبنائه ومتابعة نشاطاتهم في استخدام الكمبيوتر
4- يقوم البرنامج بالتأكد من مضمون الصفحات التي يتصفحها الأبناء
5- يسجل ماذا يفعل الآخرون في جهازك والمواقع التي تم زيارتها

---

[74] اتصال شخصي معه.

6- حظـر مواقـع الفيروسـات والإعلانـات المزعجـة وأيضـاً حظـر استخدام الكمبيوتر فـي أوقـات محددة حسب مـا يـرى الآبـاء ، وأشياء اخرى

8- يقـوم البرنـامج بإخفـاء نفسه تلقائيـاً عـن المـستخدمين حيـث لا يستطيع أي مستخدم أن يشعر به .

9– صغر حجم البرنامج حيث أنه لا يتجاوز 3 ميجا ولا يحتاج إلـي كراك او باتش او سيريال.

ب- برنامج K9 Web Protection

هذا البرنامج من البرامج المجانية ولكن يجب تنزيلـه من موقع الشركة الخاصة به وهي شركة Blue Coat و تعتبر هذه الشركة من الشركات الرائدة في حمايـة الشبكات ودعم أمن المحتوي وهـي تقدم لنا هذا الفلتر المجاني للاستخدام المنزلـي ويتميز هذا البرنـامج بدقة عاليـة فـي تـصنيف محتويـات الويـب فتوجد فـي قاعدة البيانـات الخاصــة بالبرنــامج أكثــر مــن 15 مليـون موقـع الكترونــي كمــا أن البرنـامج يحتـوي علـي تقنيـة جديدة تعـرف باسـم DRTR او التقييم الديناميكي فـي الـزمن الحقيقي حيـث ان المواقع تظهر بشكل مستمر ولا تستطيع الشركة متابعة كل هذه المواقع فيقوم البرنـامج بالاعتمـاد علي برنامج ذكاء اصطناعي بتصنيف هذه المواقع كمـا ان البرنـامج يقوم بتحديث نفسه آلياً ولا يقوم بإبطاء سرعة خط الانترنت أو سرعة الجهاز .

ولتشغيل البرنامج اتبع الخطوات التالية:

1- تحميل البرنامج وتستطيع تحميل النسخة المتوافقة مع الإكس بي او2000 او تحميل النسخة المتوافقة من الويندوز فيستا ولا يتجاوز حجم البرنامج 250 ك/ب

2- بعد تحميل البرنامج يحتاج المستخدم إلي الحصول علي ترخيص مجاني لاستخدام البرنامج ذلك من خلال موقع الشركة حيث يقوم المستخدم بملىء البيانات المطلوبة ثم يضغط على علي Request License ويمكنه الحصول علي أكثر من ترخيص بمعني انه إذا قام المستخدم مسبقا بالحصول علي ترخيص فستظهر أمامه شاشة أخرى بعد الضغط علي Request License ، وبالضغط فيها علي Request An License Additional سيقوم البرنامج بإرسال رسالة للإيميل الذي قام المستخدم بتسجيله في الصفحة السابقة وموجود فيه رقم الترخيص.

3- من أجل تثبيت البرنامج سيطلب البرنامج الرقم الذي أرسله للمستخدم على الإيميل ، وبنسخه بنسخه من الإيميل ووضعه في المربع الخاص به يتم الضغط علي Next ، وسيطلب أيضاً رقم سري خاص بالمدير ،وبعد وضع نفس الرقم في المربع الآخر وبعد انتهاء التثبيت سيطلب البرنامج إعادة التشغيل ، وبعد أن يقوم المستخدم بإعادة التشغيل يقوم البرنامج بتشغيل نفسه تلقائياً عند الدخول علي الانترنت .

ج- برامج من صنع شركات أجنبية عالمية وهي ليست مجانية فيجب شرائها حتي تعمل بشكل صحيح و لفترة طويلة ومنها علي سبيل المثال وليس الحصر .

Child Parental Control

Anti porn

Net Nanny Anti Porn
Web blocker

وهناك الكثير من البرامج التي تؤدي نفس الغرض ويجب التنويه إلى انه ليس هناك برنامج يحمي مائة بالمائة إنما الشخص هو الرقيب علي نفسه ، لذا ينبغي تربية الأبناء منذ الصغر على يقظة الضمير .

15- استفد من المواقع التي تعالج الموضوعات الخاصة بالأمان على شبكة الإنترنت ومنها ما يلي :

- www.get net wise.org
- www.isafe.org
- www.ciber angels.org[75]

ج- أمثلة للقواعد المفروضة عند استخدام الإنترنت

إليك بعض القواعد المفيدة عند استخدامك للإنترنت والتي ينبغي أن تقوم بدورك بتعليمها لأطفالك:

القاعدة الأولى:-

لا تسمح بإعطاء أية معلومات شخصية، كالإسم أو عنوان البريد الإلكتروني أو رقم التليفون أو صورة أو عنوان المدرسة أو حتى هواياته أو أي أشياء تتعلق بطفلك بدون إذن منك.

السبب:-

[75] Click, Click, Who's There,op.cit.

لأنك لا تعلم إلى أين ستنتهي بك هذه المعلومات أو كيف سيتم استخدامها.

القاعدة الثانية:

علمه أن يكون حريصاً مع أي أشخاص يتقابل معهم على شبكة الإنترنت.

السبب:-

من الممكن ألا تكون نواياهم حسنة.

القاعدة الثالثة:-

علّمه ألا يصدق كل ما يقرؤه على شبكة الإنترنت (إلا بعد مراجعتك ما قرأ)

السبب:-

هناك الكثير من المعلومات على شبكة الإنترنت لا يمكن الاعتماد عليها. فالأطفال يثقون بكل ما هو مطبوع، لذلك فأنت بحاجة إلى أن تشرح لأطفالك أن هناك الكثير من المخادعين وممن يقومون بنشر المعلومات عن أنفسهم بغرض التفاخر ولفت أنظار الآخرين. فالكثير من المعلومات التي تنشر على شبكة الإنترنت ما هي إلا دعاية رخيصة، بينما يمكن أن يتعمد بعضها خداع القارئ. لذلك يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية فحص المصادر. علمهم كيف يمكنهم القيام بالقليل من البحث قبل أن يصدقوا أي شيء.

القاعدة الرابعة:-

ينبغي أن ترد على رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية التي تأتيك من الأشخاص أو العناوين التي تعرفها فقط.

السبب:-

ربما تحتوى على فيروسات أو رسائل ذات محتوى مخيف أو غير لائق.

القاعدة الخامسة:-

إجعل والدتك ووالدك على علم عندما تكون مهتماً بشئ أو شخص ما على الإنترنت.

السبب:-

من الأفضل أن تشركهم في حل أيه مشكلات تقابلها، فبإمكانهم مساعدتك.

القاعدة السادسة:-

لا تعد ترتيبات لمقابلة شخصٍ ما عرفته عن طريق الإنترنت دون اللجوء إلى والدتك أو والدك أولاً.

السبب:-

ربما تظن أنك تعرفه، ولكنه في الحقيقة شخص غريب عنك بالمرة. وقد يكون شخصاً غير حسن النوايا.

القاعدة السابعة:-

لا تخطو إلى منطقة تشعر أنها ليست صحيحة. فلو استلمت رسالة ذات محتوى بذئ، على سبيل المثال، لا يغريك ذلك لأن ترغب في اكتشاف المزيد. أو لو جدت نفسك بالمصادفة على أحد المواقع المخادعة على شبكة الإنترنت، أخرج منه بدلاً من أن تقرأه.

السبب:-

إن استخدام الإنترنت يقوم على الثقة. فلو شعر كلٌ من الأم والأب بعدم الأمان تجاه ما تفعله على شبكة الإنترنت سيمنعونك من استخدامه. وبفضل الذاكرة التي تقوم بحفظ المواقع على جهاز الكمبيوتر، يمكنهم معرفة المواقع التي تذهب إليها.

لكن الأهم من ذلك، أن تساعد طفلك على فهم أسباب تمسكك بفكرة عدم التعرض إلى المواقع غير اللائقة ،وأخبره ان السبب هو انك تحبه وتهتم بمصلحته ،وأن هناك الكثير من الأشياء المقززة على شبكة الإنترنت و التي قام بوضعها من يريدون أن يتسببوا في صدمة للبالغين والأطفال على حدٍ سواء. فأنت تمكنهم من الانتصار عليك عندما تسمح لطفلك بالانغماس في عالمهم والوقوع في مصائدهم .

وخلاصة القول: فإنك حين تحمي أبناءك من هذه الأخطار فأنت أيضًا تحمي المجتمع ككل ،
وإن مجرد نقرة بالفأرة قد تتسبب في أن يكون ابنك ضحية ، أو أن يتورط في جريمةٍ ما [76]!!!!

مواقع آمنة للفتيات والشباب والآباء:

من المفيد أيضاً توجيههم إلى ارتياد المواقع الآمنة التي تفيدهم وتنمي معارفهم ،وقدرتهم على الإبداع في شتى المجالات،ومن ثم تنمي ثقتهم بأنفسهم ؛ من خلال الاطلاع على المتاح بها والمشاركة في منتدياتها المتنوعة والشيقة في نفس الوقت ...ومن هذه المواقع على سبيل المثال ما يلي :

للفتيات:

www.lakii.com
http://www.hawaaworld.com
http://web.wahati.com
http://www.lahaonline.com

[76] Click, Click, Who's There: a family –based ,non technical approach to help parents protect their children online /by By Koh ,Charlotte,LHKPublishing,2004,
وهو متاح أيضاً من خلال الرابط التالي:
http://books.google.com.eg/books?id=tkFVxXRCkq0C&printsec=frontcover&hl=en&source=gbs_navlinks_s#v=onepage&q&f=false

للشباب والفتيات معاً :

http://bafree.net
http://www.creativityforlife.com/
http://www.creativitypool.com
http://web.mit.edu/invent
www.amrkhaled.net
www.suwaidan.com
www.alresalah.net

أما الآباء والأمهات والمربين ، فهناك مواقع تفيدهم ، منها:
www.e-happyfamily.com/
http://osrti.com

د- **نصائح بشأن البرامج التي تمنع عرض المحتويات غير اللائقة**

- إذا كنت تبحث عن حل بسيط لمنع عرض المحتوى غير اللائق بأي موقع على شبكة الإنترنت، فلتضع في اعتبارك أن البرامج المتخصصة في ذلك لن تساعدك. على الرغم من أن بعض البرامج يمكن أن تكون جيدة، فإنه لا يمكنك الاعتماد عليها وحدها، كما لا يمكن أن نعتبرها بديلاً لتواجد الآباء و الأمهات في حياة أبنائهم.
- فكر بعناية بشأن ما تريد أن يفعله البرنامج الذي يمنع عرض المحتويات غير اللائقة. فهناك الكثير من مستويات الأمان المختلفة والتي تشمل التحكم في المحتوى المعروض والاتصال والتسوق،

وتمتد إلى ضمان الخصوصية أو تحسين تأمين الكمبيوتر أو المراقبة والتسجيل وإيقاف النشاط المتعلق بالإنترنت.

- إذا كنت تريد نصائح مفصلة عن نوع البرنامج الخاص بالحماية، قم بزيارة موقع www.getnetwise.org ،حيث يعرض هذا الموقع قائمة بالبرامج المتاحة ويسمح لك بالبحث عن مستويات الأمان التي تناسبك، وربما تريد أيضاً أن تتصفح الموقع الدولي لإنترنت الطفل على العنوان التالي: www.childnet-int.org ، وهو موقع تابع لمنظمة لا تهدف للربح تعمل على توفير الأمان عند استخدام الأطفال للإنترنت.

هـ- مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت والأخطار التي تأتي منها

لقد أتاحت شبكة مايكرو سوفت MSN(أو Microsoft Network) فرصة التحاور على شبكة الإنترنت عند الأطفال من سن العاشرة فيما فوق. فهو يسمح لهم بإرسال الرسائل اللحظية و التي تعتبر أكثر سرعة من البريد الإلكتروني، حيث يحدد الأطفال أسماء الذين يتحدثون إليهم عن طريق دفتر عناوين البريد الإلكتروني. فهناك قوائم الأشخاص التي يمكن للفرد إنشائها على أساس نظام طلب متبادل، وقد أفادت إحدى الدراسات أن هناك الكثير من الأطفال الذين تضم قوائم المعارف لديهم أكثر من 50 شخصاً. و أحياناً يسعد الأطفال بمنع أحد أصحاب هذه العناوين من التحدث إليهم كصديق قد أصبح مصدراً للألم أو صديق لا يمكن الثقة به.

تعد شبكة الـ MSN وسيلة رائعة لتكوين صداقات والبقاء على اتصال بالأصدقاء القدامى. فهي وسيلة جيدة تحديداً للأطفال الذين يعيشون بعيداً عن المدرسة. والأكثر من ذلك تهيئ MSN

الأطفال لعالم الكبار الذي أصبحت تسيطر عليه أنظمة إرسال الرسائل اللحظية.

ولكن احذر، فمن الممكن أن يتحول استخدامها إلى نوع من الهوس. نحن نعتقد أن MSN وسيلة اتصال رائعة بالنسبة للأطفال، ولكن يجب مراقبتها بعناية. في بعض البيوت، أصبح الجلوس أمامها يلتهم الكثير من الوقت، وأصبح يمثل شكلاً من أشكال الإدمان عند الأطفال. فهم يقضون وقتاً طويلاً على شبكة الإنترنت بدلاً من تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقائهم على الطبيعة.

ينطبق ما سبق أيضاً على مواقع أخرى كـ Bebo و MySpace و Friendster و My Year Book و Classmates و Live Journal و Xange و Facebook و hi5. تسمح هذه المواقع للأعضاء برفع الصور ومقاطع الموسيقى والفيديو إليها ، فضلاً عن عمل صفحة خاصة بهم تعكس شخصيتهم، كما تسمح لهم بالتعليق على صفحات أصدقائهم. بينما تعتبر هذه المواقع وسيلة جيدة للتعبير عن الذات. ولكن هناك خطراً كبيراً أن يصبحوا فريسة سهلة للبالغين الذين يهدفون إلى التلاعب بالأطفال.[77]

و- **حماية الأبناء من الوقوع كفريسة للتلاعب والخداع على شبكة الإنترنت**

ينبغي أن يتدرب الأبناء على تقييم المواقع التي يزورونها، فالتحكم في الدخول إلى عالم الإنترنت شيء مستحيل ؛ لذا فمن

[77] تيريسا أورنج ، ولويز أوفلين، مصدر سابق.

الضروري المهم أن يكون الآباء والأمهات على دراية بالمواقع التي يستخدمها أطفالهم، ويكونوا حريصين على معرفة أية عقبات تقابل أطفالهم. لذلك ينبغي أن نشجع الأطفال على البحث عن علامات الخداع بالمواقع التي يدخلونها، وعلى إبلاغ خدمات مراقبة الشبكات عن أي شئ يدعو للشك؛ فعلى سبيل المثال،يمكنك أن نجد بها أيقونة " **الإبلاغ عن محتوى سيئ** " والتي ينبغي أن نشجع الأبناء على استخدامها إذا لزم الأمر.

من المهم أيضاً أن يفهم الأطفال أن هناك أشخاصاً غير مرغوب بهم يقومون باستخدام المعلومات المتاحة على مواقعهم. وينبغي أيضاً أن يعلموا أن هناك من يمكنهم أن يستخدموا المعلومات الخاصة بهم لمصادقتهم و الاتصال بهم. نتيجة لذلك، لا ينبغي أن يذكر الأطفال أية معلومات أو صور تبين هويتهم على مواقعهم. وبنفس الطريقة، ينبغي أن يعلموا أن المخادعين يمكن أن يستخدموا إمكانية النسخ واللصق والتلاعب بالصور. فهناك، على سبيل المثال، أحد البرامج التي تجعل صاحب الصورة يظهر بدون أية ملابس!!!

ز- **حماية الأبناء من محاولات الاعتداء عليهم على مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت**

من المعروف أن المتنمرين يقومون بتنظيم جماعات تضم الأطفال المنبوذين في المدرسة بهدف التحقير من شأنهم أو عمل استطلاعات رأى هدفها الإهانة ، كالتصويت على أن بنت معينة لديها مرض الإيدز أم لا؛ كما يمكن أن ينتحلوا هوية طفل ما ويقومون بإيذائه. فعلى سبيل المثال، اكتشف أحد الأولاد أنه قد تم تصويره على أنه العضو المؤسس لـ " جماعة الكراهية " ضد مدير مدرسته.

إن الأبناء في هذه المرحلة لا يفكرون دائماً في عواقب ما يفعلون، ومن السهل عليهم ألا يميزوا بين ما هو عام و ما هو خاص. فمن السهل أن يسئ طفلٌ ما الكلام عن أحد أصدقائه وهو يعتقد أنه يدير حديثاً خاصاً، ولكن أغلب الوقت ينسى أن المدرسة كلها تعلم كلامه الجارح. ينبغي أن يتذكر الأطفال أن ما يقال في السر يختلف عما يُقال أمام الناس، وعلى الآباء والأمهات التأكد من أنهم على علم بما يجري. [78]

ح- **نصائح بشأن استخدام مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت**

تقدم كل من تيريسا أورنج ، ولويز أوفلين[79] النصائح الآتية للآباء والمربين:

- إفرض حدوداً للوقت إذا لزم الأمر، ولا تدع خدمات ومواقع التعارف تلتهم وقت طفلك بشكل مبالغ فيه.
- لا تنخدع بإمكانية تصغير الشاشة. فمن الممكن أن يتظاهر الأطفال بالقيام بالواجبات المدرسية وهم في الحقيقة يقومون بالدردشة مع أصدقائهم.
- عندما يبدأ طفلك في استخدام موقع Bebo أو أى من المواقع المشابهة، تأكد من خيارات الضبط التي يستخدمها. غالباً ما تكون هناك إمكانية عمل خصوصية لصفحاتهم تمكنهم من عرضها على مجموعة مختارة فقط من الأصدقاء. لكن لو اختاروا أن

---

[78] المصدر السابق ، بتصرف يسير.
[79] المصدر السابق .

يكون العرض أعم من ذلك، تأكد من أنهم يستوعبون المخاطر التي يمكن أن تعود عليهم نتيجة ذلك.

- إشرح لهم أنه مهما كان مستوى العرض الذي اختاره لدخول الآخرين على مواقعهم، فليس هناك ما هو أكيد. لذلك ، عليهم أن يتوقعوا أن من الممكن ان يحاول الغرباء هناك الدخول إلى مواقعهم.
- تأكد من عدم وضع أية معلومات توضح هوية أطفال مما يساعد الغرباء أن يجدوا طريقاً إليهم، كأرقام التليفون على سبيل المثال، أو عنوان المنزل أو عنوان البريد الإلكتروني أو اسم المدرسة أو صورة يمكن أن ترشدهم إلى المنزل والتعرف عليهم.
- ناقشهم في سمات المعلومات التي يقومون بتنزيلها على مواقعهم. يجب أن يفهموا أن كل صفحة من الممكن أن تمثل إعلانات غير لائقة.
- حذر أطفالك من الخدع التي يلجأ إليها الخارجين والمخادعين على مواقعهم على شبكة الإنترنت، كاستخدام صور أحد الرجال لإغراء الفتيات أو استخدام إمكانية النسخ واللصق في أخذ مشاهد من موقع فريق المدرسة الرياضي ليتظاهروا بأنهم رياضيين .... إلخ.
- راقب الأنشطة التي تدعو للشك على مواقع الغرباء على سبيل المثال، رجل أصدقاؤه فتيات فقط أو شخص ليس لديه أصدقاء داخل بلده أو رجل يضع البنات هدفاً له في إحدى المدارس.... إلخ.
- هيئ أطفالك لفكرة التنمر وتأكد أنهم على وعى بكيفية إزالة أية رسائل جارحة من على مواقعهم. إشرح لهم لماذا يجب ترك حلقة الدردشة غير اللائقة، وخاصة عندما يمكن أن يشاهدها العالم كله.

- شجعهم على استخدام أيقونة " الإبلاغ عن الإساءة " عند وجود أى محتوى سئ.
- تابع جيداً ما يفعله أطفالك، ولو شعرت بأنك غير راضٍ، لا تتردد في أن تفرض قيوداً عليهم.

ط- **البرامج التى تحمى الأطفال من مخاطر الدردشة على شبكة الإنترنت**

هناك الكثير من البرامج المصممة تحديداً لحماية الأطفال ومنها برنامج Parentis Loco الذي يمكن تنزيله من موقع www.ilp4parents.com الذي يسمح بالمراقبة المحكمة لأي موقع يدخل إليه الطفل على شبكة الإنترنت، ويمكن من خلاله اختيار وتجميع الكلمات التي لا نريد الطفل أن يستخدمها أو أن يراها على شبكة الإنترنت. كما يوفر أيضاً للآباء والأمهات قائمة من الاختصارات التي من الممكن أن تستخدم في إحدى المناقشات غير اللائقة.

إن برنامج XGate الذي يمكن تحميله من موقع www.xgate.com هو وسيلة لأمان الإنترنت و الذي يراقب أنشطة الطفل المتعلقة بغرف الدردشة، ويمكنه- على سبيل المثال- أن ينهى محادثة معينة يقوم بها الطفل على أحد غرف الدردشة عبر التليفون المحمول الخاص بالأب أو الأم . هناك أيضاً برنامج Crisp Thinking الذي يمكن تحميله من موقعwww.crispthinking.com والتي قامت شركة Crisp بتطويره كوسيلة من وسائل حماية الطفل ووسيلة ضد المحتويات السيئة.

بالإضافة إلى ما سبق؛ هناك موقع مفيد أيضاً وهو Childnet وهو يضم جزءاً خاصاً بالأمان عبر الإنترنت وعنوانه الإليكتروني هو www.childnet-int.org/blogsafty وهو يحاول مساعدة الآباء على أن يظلوا على دراية بالنشاط الاجتماعي لأطفالهم على شبكة الإنترنت.

ي- نصائح بشأن الدردشة الآمنة

- تستضيف الكثير من المواقع وخدمات التعارف غرف دردشة مستقلة يستخدمها الأطفال بكثرة. لذا فمن المفيد تشجيع الأطفال على استخدام غرف الدردشة الصديقة للطفل التي تميز بوجود مشرف رقيب لمنع عرض أية تفاصيل شخصية و استمرار المحادثة بمستوى معقول ولائق.
- ينبغي أن نشجع الطفل على الالتزام بالمنطقة العامة في غرف الدردشة، وهي المنطقة التي يرى فيها كل مرتادي المحادثة وبذلك تكون الدردشة آمنة.

ك- نصائح بشأن الاتصال المرئى عن طريق التليفونات وكاميرات الإنترنت

- ينبغي الحذر من أن يسيىء أطفالنا (أو يُدفعوا دفعاً إلى) استخدام كاميرا الإنترنت ، لذا فقرار تركيبها بالبيت ينبغي أن يسبقه تفكير عميق .
- من ناحية أخرى، فإن كاميرات التليفونات المحمولة أصبحت أداة مفضلة عند الأشخاص المحتالين ، فقد أخبر أحد مديري المدارس مجموعة من الآباء والأمهات أن هذه التليفونات أصبحت تشكل له القلق الأكبر. ووصف كيف كان يستخدم التلاميذ سيئوا الطباع

التلفونات المحمولة في التقاط صور غير لائقة لزملائهم وكيف تم إرسالها إلى باقي الطلاب والمدرسين بالمدرسة أو وضعها على أحد مواقع الإنترنت ليراها العالم. هذه الكاميرات أيضاً قد تستخدم لتركيب ، ونشر الصور الإباحية.

- ينبغي أن يفهم الطفل ان كاميرا التليفون المحمول أداة مثل بقية الأدوات ، يمكن استخدامها في الخير ،أو في الشر،وأنه سوف يُحرم من تليفونه المحمول المزود بكاميرا إذا أساء استخدام هذه الكاميرا . مع التوضيح للطفل أنه معرض لإساءة الآخرين من خلال هذه الكاميرات ليكون على حذّر.

ل- **عرض ومشاهدة مقاطع الفيديو في المنزل على الإنترنت**

لقد انتشرت إمكانية مشاهدة مقاطع الفيديو عن طريق الإنترنت في الفترة الأخيرة، ونتيجة لذلك، أصبح العالم الإعلامي مفتوحاً للجميع فظاهرة نجاح المواقع التي تحتوى على مقاطع فيديو مثل الـ You Tube تشير إلى إعجاب الناس بهذه الوسيلة الجديدة. ومما لا شك فيه أن مواقع الفيديو على شبكة الإنترنت توفر للشباب مجموعة جديدة من الفرص، حيث يستطيع الشباب من خلال مواقع الفيديو هذه الدخول إلى عالم الموسيقى والأفلام من خلال عمل مقاطع الفيديو الخاصة بهم داخل المنزل، كما أن لديهم القدرة على الترويج لها عبر هذه المواقع. فهذه القوة تمثل تهديداً كبيراً للوسائل الإعلامية التقليدية ولصناعة الموسيقى، كما تشكل مخاطر على الشباب أنفسهم. الخطر الأول الذي ينبغي ذكره هو أن مراقبة مواقع الفيديو أصعب بكثير من مراقبة المواقع التي تحتوى على نصوص فقط. وكما هو متوقع، فالكثير من المحتويات لا تناسب الأطفال، وهذا بالطبع يؤدى إلى ازدياد حماس الأطفال للدخول إلى هذه المواقع. لذا ينبغي تشجيع الطفل على استشارة والديه أو أحدهما عندما يصادفهم محتوى غير

لائق على أحد هذه المواقع. وقبل ذلك ينبغي أن يشرح الآباء لأبنائهم أسباب الخطأ في مشاهدة هذه المقاطع.[80]

م- **نصائح بشأن مواقع الإنترنت ومقاطع الفيديو التي تم إعدادها بالمنزل**

- ضع حدوداً للوقت الذي تسمح فيه لأطفالك بالدخول على مواقع مثل You Tube. فالفترة القصيرة التي يقضون فيها وقتاً ممتعاً تكفي.
- راقب بعناية أطفالك وهم يقومون بإعداد محتوى الفيديو الذي يعرضه على الإنترنت. اتركهم يستمتعون بالابتكار وتخيل أنفسهم كمخرجي أفلام حقيقية. ولكن راقب محاولات إعداد المحتويات غير اللائقة والإعداد السري لمقاطع الفيديو التي يمكن أن تستخدم في إيذاء الآخرين الذين ليس لديهم علم بالأمر.

ن- **رسائل الدعاية والإعلانات غير المرغوب فيها**

ينبغي أن ينصح الوالدان أبنائهم بخصوص رسائل الدعاية غير المرغوب فيها ، ومن هذه النصائح ما يلي:
كُن حريصاً على عدم إعطاء البريد الإلكتروني الخاص بك أو رقم تلفونك المحمول لعدد كبير من الأشخاص. كلما زاد عدد من لديهم تفاصيل عنك، فأنت معرض أكثر لاستلام المزيد من هذه الرسائل.

- لا تفتح أبداً أيه ملفات مرفقة واردة من أشخاص لا تعرفهم لأنها من الممكن أن تحتوى على فيروسات.

---

[80] المصدر السابق.

- لا تستجِب لرسائل الدعاية هذه. فإنها سوف تشجع المرسل على أن يظل على اتصال بك لأنه سيعلم أن عنوان البريد الإلكتروني الخاص بك أو رقم التلفون نشطين.
- لو استجبت لتلك الرسائل فاحذر ، يجب أن تتحقق من هوية من تتعاملين معه ولا تخَف من الرفض أو عدم الرد.
- لا تنقر أية روابط داخل هذه الرسائل. فأنتَ لا تعلم إلى أين ستذهب بك على شبكة الإنترنت إذا فعلتَ ذلك.
- لا ترسل رسائل الدعاية هذه إلى أصدقائك، فلو كنت تفعل، فإنك تسبب لهم مشكلة حقيقية.[81]

أشهر خدع البريد الإلكترونى:

من الضروري توعية الأبناء بأن هناك رسائل هدفها الاحتيال عبر البريد الإلكتروني ، ولعل أشهرها ما يلي:

1- الرسائل التي تحتوى على ملحقات attachments وهي أخطر شيء و خاصة إذا جاءتك من شخص لا تعرفه فهي قد تحتوى على فيروسات تدمر جهازك و لذا لا تفتح رسالة لا تعرفها؛ أما إذا كان المرسل معروفا لك فيجب أن تقوم بفحص هذه المرفقات ببرنامج مقاومة الفيروسات و ببرنامج مقاومة التجسس ؛ لأن بعض الفيروسات و عمليات الاختراق يمكن أن تحمل عنوانا بريديا لصديق لك حتى تزرع فيك الثقة و تسارع في فتحها.

2- رسائل تطلب منك إرسالها إلى عشرة أو عشرين من أصدقائك و تعدك بالحصول على مكافأة مالية من شركة كبرى أو

[81] تيريسا أورنج ، ولويز أوفلين ، مصدر سابق.

بحدوث أمور طيبة لك إن فعلت و هي خدعة معروفة و يكون غرضها جمع أكبر عدد من عناوين البريد الإلكتروني لإرسال إعلانات إليها (كما سبق الذكر) .

3- رسائل ترد إليك من شخص يدعى أنه ابن الزعيم الراحل من أحد البلدان الإفريقية و يطلب منك مساعدته لتحويل مبلغ ضخم من المال عن طريق حسابك في البنك مقابل عمولة ضخمة . و غالبا ما تستخدم البيانات التي ترسلها له في محاولة لسرقة حسابك.

4- رسائل تخبرك بأن إحدى الشركات الكبرى قررت إعطاء برامج مجانية لعدد من الناس بشكل عشوائي و كل المطلوب منك هو أن تكتب اسمك و بريدك الإلكتروني و ترسل الرسالة إلى أكبر عدد من أصدقائك ليستفيدوا معك.

5- رسائل تحتوى على كارت تهنئة من شخص لا تعرفه أو شخص لم يذكر اسمه، و عادة ما تكون الرسالة محملة بفيروس أو برنامج تجسس فلا تفتحها على الإطلاق.

6- رسالة تخبرك بأنه تم اختيارك بشكل عشوائي .

7- يعرض عليك المرسل إرسال نسخ عن شهادات حكومية أو معلومات مصرفية أو براهين أخرى تدل على أن نشاطه شرعي بينما لا يمكن فعليا التحقق من سلامة هذه الشهادات.

8- رسالة من احد البنوك تخبرك بأن قاعدة البيانات الخاصة بها قد فُقدت، وتطلب منك إعادة إرسال بياناتك الخاصة وهي خدعة شهيرة وغاية في الخطورة .

9- رسالة تبلغك بضرورة تحديث أحد برامج نظام التشغيل على حاسبك الشخصي مما يستلزم تحميل بعض الملفات تفاديا ًلتعرض جهازك للاختراق ، وإذا وافقتَ على تحميل هذه

الملفات تكون قد وافقت على إنزال برنـامج تجسس أو اختـراق لحاسبك الشخصي.

10- دمج ملفات التجسس مع الألعاب وعند تحميلك للبرامج تكتشف أنها مصابة بفيروسات أو ملف تجسس.

و لتجنـب هـذه المـشكلات الممكـن حـدوثها مـن هـذه الخـدع أو غيرها يجب أن يكون لديك برنـامجاً قوياً للحماية من الفيروسـات والتجسس كما سلف الذكر.

11- رسالة تطلب منك دفع مال مقدماً لنشاطات غير واضـحة أو رسم معاملات أ, تسديد كلفة تسريع العملية

12- رسالة يغلب عليها طابع الإلحاح."[82]

13- رسالة من صديق لك تخبرك أنـه فـي أزمـة وأنـه يحتـاج منك تحويل مبلغ من المال ،وفي الغالب يكون بريد هذا الصديق قد تعرض للاختراق ولذا فهو يرسل لكل أصدقاءه رسالة نـصب واحتيال!!

كيـف نـساعد الإبـن علـى ألا يتـسبب فـي اختـراق أو سـرقة بريـده الإلكتروني !!

يقول المهندس أحمد الطريفي[83]: " لقد انتشر في الآونة الأخيرة إيميل يحمل عناوين مختلفة لشد الانتباه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :

---

[82] حتى لا تقع فريسة سـهلة : أشـهر خـدع البريـد الإلكترونـي ونـصائح لتفاديهـا، مجلة لغة العصر ، ع111 ، مارس 2010 ، ص 52-53.

[83] من بريدى الإلكترونى.

والله طلع .... أو اكتشِف اسم حبيبك ..... أو جرب بنفسك أو حول الهوتميل إلى جولد او حتى لا يُغلق بريدك ، أو غيرها ولكن لا يهم العنـــوان بـــل المحتوى هو المهم.

لقد وردني عبر البريد الإلكتروني عدة رسائل من هذا القبيل وكلها تحمـــل نفس المحتوى ،،، ويكون الإيميل E-mail على النحو التالي :

صورة لكرة أرضية تدور ، ومكتوب بالأسفل إرسل هـــذا الإيميـــل E-mail إلى 15 شخص على الأقل وبعدها اضغط على F6 وسوف يظهر لـــك اسم حبيبك او حبيبتك أو من تحب ! عندما أرسله صديق لي اليوم توقفت عنـــده قليلا ،، وبدأت أفكر بالمنطق ومن واقع الخبرة العلمية والعملية ،،، بداية بـــدأت أفكر أنه من المستحيل أن يحدث مثل هذا ،، أي أن ترسل الإيميل E-mail لعدة أشخاص ومن ثم يظهر لك اسم من تحب ،، وبدأتُ أفكر ما هو هدف الشخص المرسل ،، أو فلنقل الشخص المخترع لهذه الفكرة الجهنمية ،،، حيث أن المرســـل غالبا هو ضحية قام بتصديق هذا الإدعاء وإرسال الرسالة لتـــصلني عـــبر البريـــد الإلكتروني وكنت واحداً من المرسل لهم من أصل خمسة عشر شخص قام بإرسال الإيميل E-mail إليهم .

فكـــرتُ ملياً بـــالأمر مـــا هـــو الـــسر في مثـــل هـــذه اللعبـــة .. طبعا نحن تعلمنا في كلية الهندسة بأنه لا يوجد سحر ولا يوجد قراءة فنجـــان أو كف في علم أنظمة الحوسبة الآلية ،،،

كيف سيتمكن نظام معين من معرفة اسم من تحب بمجرد أن ترسل ايميـــل ورد إلى بريدك الإلكتروني ،،، بدأت أحاول أن أجمع خيوط اللعبة ولكن لم أتوصل إلى شيئ معين !!

فقمت على سبيل التجربة بإرسال الرسالة إلى خمسة عشر شخصاً كمـــا تدَّعي الرسالة ،،، ولكن ليس لأستخرج اسم المحبوب ولكن لأرى ماذا سيحدث ،،،

في البداية فكرت بطريقتين مختلفتين الفكرة الأولى أن الشخص المرسل لهذا الإيميل E-mail وصاحب الفكرة هدفه معرفة أكبر عدد من عنـــاوين البريـــد الإلكتروني المستخدمة ليقوم بجمعها وعمل قائمة بريدية مستهدفة لطبقة أو شريحة معينة من الناس ،،، والطريقة الثانية التي فكرت بها ربما يكـــون أحـــد أســـاليب الإختراق ،،،فكان لا بد من التجربة حيث تعلمنا أنه لا تحكم على شيئ من باب الصدفة بل قم بالتجربة بنفسك .،،، وقمت فعلياً بإرسال الإيميل E-mail إلى خمسة عشر شخصاً ،،، ثم ضغطت على زر F6 كما تدعي الرسالة .... مـــاذا حدث ؟؟؟؟

طبعاً لم يتم استخراج لا إسم محبوب ولا اسم عدو ولا اسم أي صـــديق ،،، لم يحدث شيئ!!

هنا توقفت وحاولت معرفة ما يجري ... ووجدت المفاجأة الكبرى .

في البداية لم ألاحظ شيئاً ولكن عندما بدأت أمرر مؤشر الماوس على الرسالة وبالصدفة مررت مؤشر الماوس على صورة الكرة الأرضية ماذا حصل ؟؟؟

ظهر مربع ملحوظة لونه أصفر وبه كود مشفر ،،، هذا الكود يفهمه المبرمجون وللوهلة الأولى يتراءى للمتصفح أو للمستخدم الإعتيادي أنه عبارة عن رابط للصورة ولكن الحقيقة هو ليس رابط صورة هو عبارة عن الكوكيزcookiesالخاص بإيميلك ومشفر بتشفير ام دي فايف MD5 بمستوى تشفير 32 بت . ولكي لا أطيل عليكم في الشرح كثيراً ،، فإن الكوكيز بالشرح البسيط هو عبارة عن كود تصفح مؤقت يتم تخزينه بالسيرفر الرئيسي للمتصفح لكي يقوم بالتصفح من جهاز عميل إلى جهاز خادم ،،،

ربما لن نفهم الكثير من هذه الأمور ولكن مايهمنا هو ماذا حدث أو ماذا يحدث لو تم الحصول على الكوكيز الخاص بك أخي القارىء وأختي القارئة .

لقد صُعِقت عندما رأيت الكوكيز الخاص بي فقمت على الفور للتأكد من صحة ما يحدث وقمت بالذهاب إلى جهاز كمبيوتر آخر وقمت بنسخ الكوكيز الذي حصلت عليه من جهازي إلى متصفح الإنترنت في الجهاز الآخر والمفاجأة الكبرى :

تم الدخول فورا الى صندوق الوارد الخاص ببريدي الإلكتروني من الجهاز الآخر دون المطالبة بأي كلمة مرور أو اسم مستخدم ،،، النتيجة أصبح جهازين كمبيوتر يتصفحان بنفس الوقت بريدي الإلكتروني وبدون كلمة مرور على الفور

قمت بعملية تسجيل خروج من كِلا الجهازين من بريدي الإلكتروني وهنا يكمن العلاج ... إن عملية تسجيل خروج من البريد الإلكتروني تقوم بعمليـــة مـــسح ملفات الكوكويز وكذلك السيشنsession الخاص بالمتـــصفح مـــن الـــسيرفر الرئيسي لشركة الهوتميل أو أي شركة خادمة لأي بريد إلكتروني

وإن عملية إغلاق المتصفح من زر X الموجود في أعلى الصفحة بالزاويـــة اليمنى أو اليسرى لن يفي بالغرضوبذلك لو كنت ممن قام بإرسال هـــذا البريـــد وتصديق الخدعة أخي القارىء فقم بعملية تسجيل الخروج على الفـــور(sign out) ولا تكتفي بإغلاق صفحة البريد من زر إغلاق X ، ودمتم بخير "

الحيل التي يلجأ إليها الأطفال للدخول إلى مواقع الإنترنت الممنوعة:

قالت طفلة عمرها 9 سنوات: " لا تدعني أمي أذهب إلا إلى موقع CBeebies. لذلك أنتظر حتى تذهب إلى حجرة الطعام حتى لا تراني أذهب إلى الموقع الذي أريده"

وقالت طفلة عمرها 8 سنوات: "أذهب إلى موقع للمراهقين، وهو عبارة عن ثرثرة لا تناسب الأطفال الصغار ولكن أمي لا يعجبها ذلك، فأقوم بتصغير الشاشة عندما تأتى إلى الحجرة".

وقالت طفلة عمرها 9 سنوات: " يمكنني أن أكتب في غرفة الدردشة أية بيانات مزيفة ولا توجد أية تفاصيل حقيقية".

وقالت طفلة عمرها 9 سنوات: " في المكتبة لابد أن تقول كم تبلغ من العمر.هناك الملايين من المواقع على الإنترنت التي تمنع من هم في سني من الدخول إليها، لذلك، أحاول تكبير سني قدر المستطاع"[84]

لذا ينبغي أن نكتب عقداً مع أطفالنا –لإضفاء جو المرح على الأمر – ويعلق في مكان قريب من جهاز الحاسب الآلي ،و ليكن بعنوان لأنى أحبك ، تكون بنوده كالتالي:

- لن أعطي أية معلومات شخصية عني أو عن عائلتي.
- سأعلم والداي مباشرة أي معلومات تجعلني أشعر بعدم الارتياح.
- سوف لن أقبل أبداً بأن أجتمع أو ألتقي بأي شخص من خلال اتصالاتي على الشبكة إلا بعد أن أناقش ذلك مع والداي.

---

[84] تيريسا أورنج ، مصدر سابق، ص 122-140

- سوف لن أرسل أبداً صورتي لأي شخص قبل أن أناقش الأمر مع والداي.
- سوف لن أجيب على أية رسالة تحمل معاني سيئة أو تجعلني أشعر بعد الراحة.
- سأتكلم وأتناقش مع والداي لوضع قواعد مقبولة لولوج الشبكة.
- سوف لن أعطي كلمة سر الإنترنت لأي شخص (حتى لأقرب أصدقائي) غير والداي.
- سأكون مواطناً جيداً خلال عملي على شبكة الإنترنت ولن أقوم بأي عمل يسيء أو يؤذي الأشخاص الآخرين أو مخالف القوانين.[85]

التوقيع: فلان (الطفل)

بادرة أمل

لقد سعدت الكاتبة حين علمت ما قامت بها مؤسسة "الأمان عبر الإنترنت"I Safe بالولايات المتحدة الأمريكية وهي مؤسسة رائدة في مجال تعليم الأطفال والآباء والمدرسين ورجال القانون،وغيرهم من المهتمين ؛ مبادىء الأمان أثناء استخدام الإنترنت ، وأسس التعامل مع الآخرين عبر مواقعها ؛ لتصبح الإنترنت أكثر أماناً .

ولقد تم تدريب أكثر من 21 مليون طالب في الولايات المتحدة الأمريكية على هذه المبادىء ،وبعد ذلك تم إتاحة الفرصة لكل من

---

[85] أبناؤنا والإنترنت، متاح في:
http://www.khawlaalqazwini.com/ForumArticleDetails.aspx?aid=17

يرغب في التدريب على هذه المبادىء في العالم عبر موقع هذه المؤسسة من خلال الاشتراك في هذه الخدمة.

وفي أكتوبر 2008 تم التصديق على قانون حماية أطفال القرن الواحد والعشرين الذي ينص على أن أية مدرسة إبتدائية أو إعدادية أو ثانوية تملك حاسبات آلية متصلة بالإنترنت ،ينبغي أن تقدم شهادة معتمدة تثبت أنها تعلّم تلاميذها قواعد الأمان عبر الإنترنت ،وإلا لن تتسلم أي تمويل من الحكومة الفيدرالية ...هذه القواعد ينبغي أن تحتوي -على وجه الخصوص- على التدريب على السلامة من الاعتداء بشتى أنواعه عبر الإنترنت ،وكيفية الاستجابة لهذا الاعتداء؛ وأسس التعامل عبر الشبكات الاجتماعية وغرف الدردشة [86]

والكاتبة تتمنى ان يحدث هذا في بلادنا العربية !!

مما سبق يتضح كم هي المسئولية كبيرة تجاه أبنائنا ولكن لا ينبغي الجزع ،أو اليأس ، فالله سبحانه لا يُضيع أجر من أحسن عملاً ،ومادام الأب والأم قد اجتهدا ثم سلَّما الأمر لله، فمن غيره يحفظ أبناءهم ،أليس هو خير الحافظين؟!!

[86] http://www.isafe.org/channels/?ch=ai

سادساً: مرحلة المراهقة المتأخّرة (ما بين الثامنة عشرة والواحد والعشرين من العمر) :

في مجتمعاتنا العربية قد تمتد هذه المرحلة فترة أطول، نظرا لاعتماد الأولاد على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج ومرحلة العمل أيضاً ؛ إلا أنه في هذه المرحلة يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة، رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم. ولأنهم يشعرون بثقة اكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم، يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل. ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجأة سارة للأهل، اذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم، قد لا ينتهي أبدا .ويتنفس الأهل الصعداء، فبالرغم من أن الأولاد اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إن أحسن الأهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم [87] ، حيث يحتاجون منا في هذه المرحلة إلى وصفة الخمس حاءات.

وصفة الخمس حاءات

تتكون هذه الوصفة من :

1- الحب
2- الحزم
3- الحوار (الهادىء، الهادف)
4- الحنان
5- الحِكمة .

[87] مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، متاح في:
http://www.oboody.com/mychoice/15.htm

و ذلك دون أن يشعروا بأننا نتدخل في شؤونهم أو نحجر على حرياتهم أو نتحكم في قراراتهم، أو أنهم صغار ونحن بالغون .

مع مراعاة أن يتسم حديثنا معهم بالمرح ، وضبط النفس، والتفكير كثيرا قبل الرد عليهم.... حتى تمر هذه المرحلة بسلام (13)[88]

ويعضد ذلك إحاطتهم بالصحبة الصالحة قدر المستطاع مع اصطحابهم لأداء العُمرة حتى ولو كانوا قد انقطعوا عن الصلاة، فإن التأثير الفعال لهذه الرحلة على قلوبهم ونفوسهم تأثير سحري وغير مباشر، حتى ولو كنا لا نشعر به .

ومن المفيد في هذه المرحلة توجيه الشباب إلى اكتساب المزيد من الخبرات والمهارات والالتحاق بالدورات الدراسية والتدريبية المختلفة حتى إذا تخرجوا في الجامعة كانت فرص العمل المتاحة لهم أكبر وأوسع مجالاً ؛ فضلاً عن تشجيعهم على ممارسة الرياضة ، والعمل الاجتماعي المفيد لهم وللمجتمع، وغير ذلك من الأنشطة التي تجعل حياتهم متوازنة ومنظمة ، كما سبقت الإشارة في الجدول رقم (1) ؛ فضلاً عن تشجيعهم على البحث عن أفكار لمشروعات صغيرة يمكن أن يقوموا بتنفيذها، كما يمكن أن نشاهد معهم برنامج مجددون الذي يقدمه الداعية " عمرو خالد" الذي يقدم للشباب الكثير من الأفكار العملية للنجاح والابتكار والتطوير والاعتماد على النفس في بناء مستقبل ناجح ومتميز [89] ومن ثم يساهم في بناء نفسه ويؤثر

---

[88] الدكتورة حنان زين : مستشارة نفسية ومدربة برمجة لغوية وعصبية معتمدة ، وصاحبة دار السعادة للاستشارات الأسرية والاجتماعية ، اتصال شخصي .

[89] (يعرض برنامج"مجددون" على قناة المحور يوم الاثنين 7مساء بتوقيت القاهرة،ويعاد على نفس القناة يوم الاثنين 13مساء، والثلاثاء 2 ظهراً)

بالإيجاب على أسرته ومن ثم وطنه ؛ كما أنه من المفيد أن نربطه بقدوة صالحة من خارج أسرته الصغيرة كالخال أو العم أو أحد المدرسين بالمدرسة، أو أحد الشخصيات العامة التي تعينه على أن يظل متمسكاً بالمبادىء التي تربى عليها .

أنواع أضرار الإنترنت وكيفية الوقاية منها

في هذه المرحلة يكون الأبناء أكثر قدرة على التجول عبر صفحات ومواقع الإنترنت ، بعيداً عن رقابة الوالدين ؛ لذا فمن المفيد أن نتناقش معهم حول سبل الإفادة منها دون أن تصيبهم أضرارها ، ومن هذه الأضرار ما يلي:

أولاً : الأضرار النفسية:

إن علماء النفس يتحدثون عن عالم وهمي بديل تقدمة شبكة الإنترنت وتطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثار نفسية هائلة خصوصاً على الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث تختلق علاقات وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي قد تؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد على أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع الذي يعيشه"[90]؛ "فالأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من البالغين.. خاصة وأنهم في مرحلة تطور ونمو عضلاتهم وعظامهم, وإذا لم نجد الطرق الكفيلة باستخدام الكمبيوتر على نحو صحيح بعيداً عن المشاكل فسوف نرى أطفالاً وشباباً كثيرين معاقين لهذا السبب. ولا ننسى هنا إنهم أكثر قابلية على

---

[90] حسين آل عبد المحسن. إدمان الإنترنت،20 يوليو 2006 .- تاريخ الإتاحة <2006/11/1>.- متاح في:

http://www.doroob.com/?p=9574

الإدمان في استخدام هذا الجهاز من البالغين لا سيَّما أن الخطط التعليمية الحالية و المستقبلية أصبحت تركز على استخدام الكمبيوتر و أن نسبة كبيرة جداً من الأسر أصبحت تقتنى هذا الجهاز لكي يتعلم الأطفال مختلف العلوم و المواد و تنمية المهارات عن طريق استخدام الكمبيوتر "[91].

وللوقاية من هذه الأضرار:

ينبغي تربية الطفل على حُسن استخدام هذا الجهاز ، وعدم الانبهار به، وتنبيههم إلى الأضرار التي تنتج عن سوء استخدامه ، لنضمن في المستقبل شباباً واعين ، يستفيدون منه دون أن يتعرضوا لأضراره بشتى أنواعها

ثانياً : الأضرار الثقافية :

لقد كان لهذه التكنولوجيا أثر بالغ على القيم والمبادئ الأصيلة للعرب وغير العرب المستمدة من دينهم، وعادتهم، وتقاليدهم، وأعرافهم المجتمعية ، فما هو عادي في مجتمع ربما يكون غير عادي أو محرم في مجتمع آخر، مما يشكل نوع من التصادم بين الثقافات، والتناقضات، والخلط في المفاهيم بين أفراد المجتمعات من جهة، وأفراد المجتمع الواحد من جهة أخرى .

أما فيما يتعلق بتأثير هذه التقنيات على الجانب اللغوي، فمن الملاحظ أن هناك تأثير للكمبيوتر على المجتمع، حيث تلوح في أفق

---

[91] علي أحمد الحياري.السلامة في استخدام الكمبيوتر.- تاريخ الإتاحة <6/ 11/ 2006>.- متاح في:
http://www.ju.edu.jo/publication/cultural64/computer.htm

كل مجتمع لغة أخرى مدرجة في لغات التخاطب بين أفراد الفئة العمرية الواحدة. و قد ظهرت هذه الثقافة جلية واضحة من خلال تداول مصطلحات غريبة على المجتمعات بكل هويتها العربية منها وغير العربية.

وللوقاية من هذه الأضرار:

ينبغي لفت الانتباه إلى ضرورة تنقية ما يتم الاطلاع عليه من مصادر معلومات ،وعدم الثقة في كل ما يُنشر على شبكة الإنترنت بشكل خاص ، بل إخضاعها للتقييم .

ثالثا : الأضرار الاجتماعية:

إن انشغال الفرد بالكمبيوتر والإنترنت لساعات طويلة يومياً يبحث ويبحر في أعماقها، ينعكس ولا شك على علاقاته الاجتماعية حيث العزلة التي يفرضها على نفسه بانهماكه وانغماسه في أجواء مواقع الإنترنت بكل أنواعها وأشكالها الجيد منها وغير الجيد للإطلاع على الغث والسمين، مما قد يحرمه من التواصل المباشر وجها لوجه بينه وبين أفراد أسرته في البيت الواحد. "[92].

وللوقاية من هذه الأضرار:

"ينبغي أن نشغل الأطفال والشباب بشكل خاص بأنشطة رياضية واجتماعية محببة إلى نفوسهم للتقليل من جلوسهم لمدة ساعات أمام شاشة الكمبيوتر "[93] أما العاملين بالمكتبة مثلاً فيمكن

---

[92]. المصدر السابق .

[93] LASA Information System Team. computer health & safety.- cited{4/11/2006}.- available from: http://www.icthubknowledgebase.org.uk/healthandsafety

تنظيم لقاءات عمل ، و لقاءات اجتماعية بشكل دوري ضمان عدم تفكك العلاقات الحميمة بينهم .

رابعاً : الأضرار الصحية[94، 95، 96، 97، 98]

لقد أصبحت هذه الأضرار واضحة بدرجة لا يمكن تجاهلها ، لدى من يُسرفون في استخدام الحاسب الآلي ؛ ومن هذه الأضرار :

1- آلام الكتف ، والظهر والعمود الفقري نتيجة للجلوس لساعات طويلة أمام جهاز الكمبيوتر ،خاصة المحمول منه lap top ، الذي يتسبب في آلام في العُنُق أيضاً .

وللوقاية: ينبغي رفع الكمبيوتر المحمول ببطء وعناية فائقة .. مع الأخذ بعين الاعتبار حمل دفتر الملاحظات الإلكتروني هذا على الكتف الأخرى لموازنة الثقل بين الكتفين ، أو شراء حامل متدحرج ، وأخيرا .. ينبغي دفع عربة الكمبيوتر المتدحرجة هذه أو حقيبته مع حقيبة المتاع أمام لشخص، بدلا من سحبها وراءه ، لأنه في هذه الحالة يسيطر على الوضع بشكل أفضل ، وبالتالي يقلل من الأضرار التي قد تصيبه. ، كما ينبغي:

---

[94] المصدر السابق .

[95] علي أحمد الحياري، انفس المصدر.

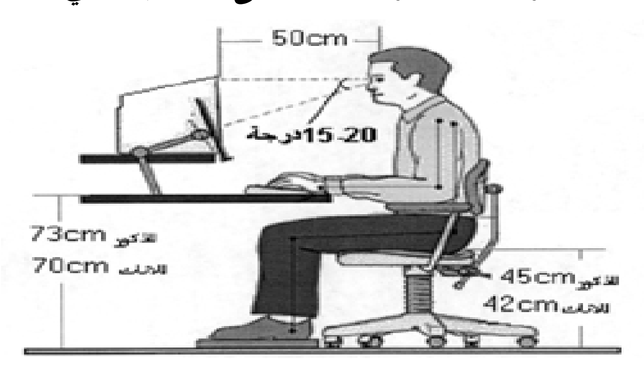
[96] خبراء : أضرار الكمبيوتر الصحية ، وتجاوزها،2006/2/8.- تاريخ الإتاحة<2006/11/4>.- متاح في:
http://www.almokhtsar.com

[97] DeNoon, Daniel. BlackBerry Thumb: Real Illness or Just Dumb?.- WebMD Medical News(january 2005).-cited{2/11/2006}.-available from : http://www.webmd.com/content/article/99/105403.htm

[98] LASA Information System Team,op.cit.

- أن يكون للمقعد ظهر و أن يكون له مساند جانبية
- أن يكون للمقعد خمسة قوائم.
- أن يكون ارتفاع مقعد الكرسي تقريباً بمستوى ركبة القدم.
- أن يتم تغيير وضعية الجلوس كل 15 دقيقة.
- أن يكون مقعد العمل حر الحركة و قابلاً لتعديل ارتفاعه بحيث يمكن للشخص أن يختار الوضعية الصحية المناسبة و المريحة له.[99]
- أن يكون ارتفاع و مساحة طاولة العمل مناسباً للشخص و لطبيعة العمل ،و لذلك ينصح باستخدام طاولة ذات ارتفاع متغير لكي تتناسب مع أكثر من شخص، هذا و قد حددت مقاييس الفرد الأردني(على سبيل المثال) من خلال الدراسة التي قام بها معهد السلامة و الصحة المهنية بالأردن (كما في الشكل رقم 15)

مواصفات طاولة العمل على الحاسب الآلي



[99] هناك أيضاً بعض النصائح البسيطة للوقاية من آلام الظهر، يمكن الاطلاع عليها على الرابط:
http://www.naturalhealthweb.com/articles/Bince1.html

2- إصابات التوتر والضغط المتكررة التي تشتمل على متلازمة الوَتَر في الرُّسغ،و تنميل الأصابع ، و تيبُّس المفاصل ، وحتى ظاهرة تصلُّب الإبهام (بلاك بيري ثمب black berry thumb ،حيث أن وظيفة الإبهام هي تيسير حفظ التوازن، ومن ثم فهو يعين على الإمساك بالأشياء، وليس ليقوم بحركات متكررة مثل الكتابة على لوحة المفاتيح ؛ إذ تبين أن أجسامنا غير مصممة للقيام بالعمليات ذاتها مرة تلو الأخرى .. فأجسامنا كعقولنا تهوى الاختلاف ؛ أي الحركات المختلفة والمتباينة ، أما تكرارها مرات عدة كتحريك الرسغ من جانب إلى جانب لدى استخدام الماوس ، فيجعل الجسد يرد على ذلك بعضلات ملتهبة وإحداث أضرار في المفاصل مع ظهور آلام مستمرة .

وللوقاية: من هذه المشكلات ينبغي الجلوس على المقعد أمام الكمبيوتر بطريقة صحيحة ، وأخذ فترات من الراحة وتحريك الجسم وبسطه ، ويتفق خبراء الصحة على ضرورة أخذ فترات الراحة هذه كل نصف ساعة تقريبا . وينبغي هنا القيام ببعض التمرينات الرياضية وبسط الجسم ، وهي المصممة جميعها لعلاج مناطق التوتر والضغط ، وذلك من مواقع اليوجا المتاحة على الإنترنت، كما ينبغي تذكر استخدام المعدات المريحة المصممة لإراحة الجسم البشري والتجاوب معه .. مثل لوحة المفاتيح الخاصة بذلك ، والكرات التي تقوم مقام الماوس وتحل محله ، والأدوات التي تريح الرسغ، وتلك التي تريح القدم (فترفعها عن مستوى الأرض)،وحامل للورق المراد كتابته ،واقتناء الكراسي أو المقاعد التي يمكن تعديل وضعها .

3- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة .

وللوقاية منها ينصح بوضع الفأرة ولوحة المفاتيح على نفس المستوى ، كما يُنصح بالتنقل أثناء استخدام الكمبيوتر ما بين لوحة المفاتيح و الفأرة ، وبالإضافة إلى ذلك يفضَّل استخدام لوحة المفاتيح في أداء المهام المختلفة بدلاً من الفأرة ،فإن هذا لا يريح الأيدي فقط ، وإنما يوفر الوقت أيضاً حين لا تنتقل اليد من لوحة المفاتيح إلى الفارة ، ومنها ...وهكذا..

وفيما يلي بيان كيفية استبدال الفأرة بلوحة المفاتيح لأداء بعض المهام[100] :

Formatting

Ctrl+B - Bold
Ctrl+I - Italic
Ctrl+ U - Underline

Editing

Ctrl+X - Cut
Ctrl+C - Copy
Ctrl+V - Paste
Ctrl+1 - Single line spacing
Ctrl+2 - Double line spacing
Ctrl+5 - 1½ line spacing
Shift+Enter - Line break
Ctrl+Enter - Page break

[100] Lasa Information Systems Team. Keyboard Shortcuts, April 2006.-cited{5/11/2006}.-available from: http://www.icthubknowledgebase.org.uk/keyboardshortcuts

Ctrl +Shift Enter - Column break
Ctrl+ A - Select All

Document shortcuts

Ctrl+N - New Document
Ctrl+O - Open
Ctrl+P - Print
Ctrl+S - Save
Ctrl+W - Close
Ctrl+Z - Undo the last action
Ctrl+ Home - Move to start of the document
Ctrl+ End - Move to end of the document

General Windows shortcuts

Ctrl+Esc - Start Menu
Ctrl +Alt+ Del - End program that is not responding etc.
Alt+ Tab - Toggle between different windows / programs
Alt+ F4 - Close current window

Useful "F" key commands

F1 - Help
F3 - Find all files (in Windows Explorer)
F5 - Refresh window
F10 - Activate menu bar options

4- التأثير السلبي والمباشر على حاسة البصر وشبكية العين حيث أشارت معظم الدراسات و الأبحاث التي أجريت في هذا السياق الى أن "أكثر من 80% من الذين يستخدمون جهاز الكمبيوتر و لمدة طويلة يشكون من الآم في الرقبة و أسفل الظهر و الرسغين و إجهاد شديد للعينين مما قد يؤدي في المستقبل إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل إصابة العين بمرض (الكتاراكت). نتيجة للإشعاع التي تبثه شاشات الكمبيوتر.

كما وجد خلال إحدى الإحصائيات أن انتشار استخدام أجهزة الكمبيوتر في الولايات المتحدة تسبب في قصر نظر عند الملايين من البالغين - بعد سن الثلاثين - علماً بأنهم كانوا يتمتعون بقوة إبصار جيدة.. قبل ذلك.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم الضرر الذي يمكن لشاشة الكمبيوتر أن تسببه للمستخدمين تتفاوت من شخص إلى أخر اعتماداً على عوامل مختلفة منها نوع الشاشة و الحالة الصحية للشخص و ظروف بيئة العمل و مكان العمل.

كما أنه يحدث إجهاد للعين لدى التركيز على شاشة الكمبيوتر فنحن نرمش أعيننا بشكل أقل ، وهذا ما يقلل التزييت الطبيعي للعينين . ورغم أن ما نراه على الشاشة قد يبدو ثابتا .. إلا أن الشاشات جميعها لها معدل إنعاشي لتجديد المنظر الذي من شأنه تعديل الصورة بشكل مستمر ، ومن شأن العينين تسجيل هذا التقلب المستمر ؛ مما يشكل عاملا كبيرا في إجهادهما .. خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين يقضون ساعات طويلة على الشاشة . ولا تظن أن الشاشة البلورية (LCD) تقضي على المشكلة ، فشأنها شأن الشاشة العاملة بأنبوب

أشعة الكاثود (CRT) التي تجدد شكلها باستمرار دون أن تلاحظ ذلك العينان .!!!

أمر آخر،وهو أن وظيفة العينين ليست هي لتركيز على شيء ما يبعد عنهما قدمين فقط لساعات طوال !! إذ إن العيون تعمل على أفضل وجه عند النظر إلى الأشياء التي تبعد عنها 20 قدما أو أكثر؛ فعند النظر إلى الأشياء القريبة تدور العينان إلى الداخل ويتقلص البؤبؤ داخلهما مما يوتر عضلات العين والأعصاب الجمجمية (القحفية) .. التي تؤدي إلى أعراض تتراوح بين احمرار العين وتأزمها ،والشعور بالحكة ،وإبهار النظر، وازدياد الوهج وزيادة الحساسية للضوء؛ ومثل هذه الأعراض تزول عادة مع الراحة ...لا أن أعراض النظر المزدوج لدى قيادة السيارة في المساء يعد أمراً خطيراً جدا .

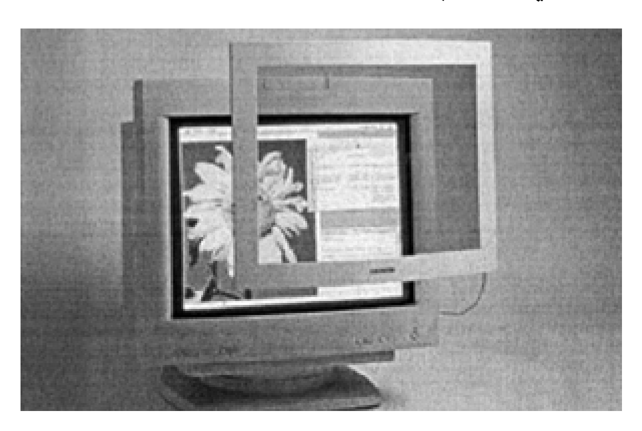
وللوقاية من مثل هذه الحالات ينبغي :

- إراحة العينين لمدة خمس دقائق لكل ساعة عمل على الكمبيوتر عن طريق النظر عبر النافذة والتركيز على شيء بعيد .
- التجول حول المكان لإتاحة الفرصة للعينين لكي ترتاحان .،
- أن يرمش بعينيه من حين لآخر ، ولو قسراً؛ فإذا كان جفافهما ما زال يزعجه، يمكنه أن يستخدم قطرة مرطبة للقضاء على الجفاف، (وليس قطرة تعالج احمرار العين) .
- ضبط الإضاءة الخاصة بالشاشة على الوضع المريح للعين (تقليل الإضاءة قدر الإمكان)
- ضبط نِسَب الألوان contrast على الشاشة لجعل الحروف مميزة عن الخلفية
- ضبط معدل ال refreshعلى الشاشة حتى تتوقف عن الوميض

- الكشف الدوري على العين (مرة كل سنتين على الأقل)
- للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 8 و 15 عام يجب أخذ استراحة مدتها 7 دقائق بعد كل 20 دقيقة استعمال للكمبيوتر على الأقل.
- وللأشخاص البالغين يجب أخذ استراحة مدتها 15 - 20 دقيقة بعد كل ساعتي عمل على الكمبيوتر على الأقل و بغض النظر عن نوعية العمل الذي يقوم به.، من خلال عمل ورديات منظّمة للعاملين أمام الأجهزة لفترات طويلة ...بحيث يتناوبون حتى لا تطول فترات جلوسهم أمامه ...
- كما يجب أن يتوفر في قاعة العمل ما يلي:

- مساحة عمل مناسبة.
- تهوية جيدة.
- درجة حرارة مناسبة (20 - 22 درجة مئوية).
- نسبة رطوبة مناسبة (40% - 60%).
- إنارة جيدة (300 - 500 لوكس) و تجنب الوهج و الانعكاسات على الشاشة واستخدام الستائر على النوافذ إذا لزم الأمر.
- ينصح بان يحتوي مكان العمل على نباتات منزلية و التي تساهم في الراحة نفسية أثناء العمل.
- يفضل وضع جهاز الكمبيوتر في زاوية القاعة أو الغرفة.
- يفضل استخدام شاشات الكريستال السائل (DCL).
- عند استخدام الشاشات العادية (TRC) يجب استخدام الواقي الفلتري. (كما في الشكل رقم 16)

الواقي الفلتري للعين من شاشة الحاسب الأصلية

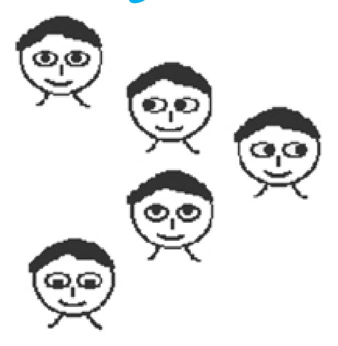


- يجب أن تكون الشاشة قابلة للتحريك و التعديل حسب راحة المستخدم.
- يجب أن تبعد الشاشة عن عين المستخدم مسافة 50سم أو بطول ذراع الشخص المستخدِم .

ينبغي عمل تمارين رياضية لتساعد على تنشيط عضلات العينيين و من هذه التمارين ما يلي:

- إغمض العينين مدة 3 إلى 4 ثواني ثم افتح العينيين مدة 3 إلى 4 ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات.
- انظر إلى طرف انفك مدة 3 إلى 4 ثواني ثم انظر إلى جسم بعيد مدة 5 إلى 6 ثواني كرر هذا التمرين ست مرات.
- انظر إلى الأمام ثم إلى اليمين ثم إلى الأمام ثم إلى اليسار ثم إلى الأمام ثم إلى الأعلى ثم إلى الأمام ثم إلى الأسفل ثم إلى الأمام ثم انظر إلى جسم بعيد مدة 4 ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات كما هو موضح في الشكل رقم 17.

تمرينات رياضية تساعد على تنشيط عضلات العين



مع مراعاة الجلوس بوضعية صحية و مريحة على الكرسي و ثبات الرأس أثناء إجراء التمارين.

5- اعتلال الدورة الدموية: وهي مسألة تثير الرعب؛ لأنها تسبب الجلطات الدموية في الشرايين العميقة بسبب تخثر الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين ؛ الأمر الذي سبب ذعرا للمسافرين في الجو قبل سنوات، والخبر السيئ، أن هذا الأمر قد يحصل لمستخدمي الكمبيوتر، لكن الخبر الجيد بالنسبة لهم هو أنه قد لا يحدث بتلك الكثرة. وفي عام 2003 ، أفادت مجلة (يروبيان ريسبيراتوري جورنال) عن حالة شاب في نيوزيلاندا أصيب بتجلط في الشرايين العميقة نتيجة جلوسه لمدة 18 ساعة يوميا أمام الكمبيوتر ، وهي فترة طويلة فعلا .!! لكن من الممكن تصور ذلك .

كما أنه يصعب في الوقت الحالي حصر التأثيرات الجسدية و النفسية التي يمكن للكمبيوتر أن يسببها للمستخدمين إلا أن التجارب العملية والظواهر الطبيعية أكدت أن الغالبية من السيدات العاملات

على أجهزة الكمبيوتر لديهم مزيد من المشاكل التنفسية وأنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة الفيروسية كالزكام والأنفلونزا.

وللوقاية من ذلك يمكن عمل تمرينات التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية ،ولعل أبسطها هو المشي لفترة ساعة على الأقل يومياً .

6- أعراض التعب العام والشعور بالإجهاد، وعدم التركيز والاكتئاب و التأثيرات الجسدية والنفسية السلبية الأخرى الناتجة عن العمل على أجهزة الكمبيوتر.

وللوقاية منها ينبغي عدم الإفراط في الجلوس أمام الجهاز لساعات طويلة، و عمل المهام المطلوبة بالتناوب، وعلى فترات.، و جعل الهواء -من حول الجالس على جهاز الحاسب - رطبا ًبوضع أطباق بها ماء ، أو آنية الزرع ، منها على وجه الخصوص نبات العنكبوت[101] spider plants الذي يخلص الجو من الأبخرة الكيميائية

7- الأضرار التي تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت ،

وللوقاية منها ينبغي عدم الإفراط في استخدام هذه الأجهزة ،وتخفيض الصوت عند استخدامها

8- الصداع والصداع النصفي (الشقيقة) من علامات استخدامات الكمبيوتر ، وقد يتكهن البعض بأن الذين يعانون من الصداع هم أكثر حساسية للتجدد الانتعاشي المستمر في منظر الشاشة مما

---

[101] (اسمه العلمي هو Chlorophytum comosum)

يجعلهم أكثر عرضة له ، في حين يتكهن البعض الآخر أن التوتر ناتج عن قضاء ساعات طوال أمام الكمبيوتر وليس الكمبيوتر ذاته هو السبب . ويبقى من يقول أيضا : إن مستخدمي الكمبيوتر يعانون من تأزم وتوتر في العينين يصفونهما بالصداع ، ومهما كانت الأسباب .. فإن الواقع هو أن الكمبيوتر يسبب ضربة موجعة للرأس .

وأفضل وقاية لذلك هو كسر النمط الذي تسير عليه عن طريق سحب عينيك من الشاشة والبقاء متأهبا لأي علامة من علامات بدء الصداع ، فإذا ما شعرت بوخزة ما في رأسك فالأفضل كبحها فورا عن طريق الابتعاد عن مكان الكمبيوتر

9- زيادة الوزن وما يتسبب عنها من أمراض أخرى؛ فقد ذكرت مجلة (American Journal) للطب الوقائي في عدد أغسطس 2005 ، أن الرجل الذي يجلس على مكتبه لمدة ست ساعات في اليوم الواحد معرض أكثر من غيره بمقدار الضعفين أن يكون من أصحاب الوزن الزائد مقارنة بالآخرين الذين يمارسون أعمالاً نشيطة . والأشخاص البدينون - كما هو معروف - هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وداء السكري والجلطات وضغط الدم العالي وبعض الأمراض السرطانية ، فضلا عن العديد من الأمراض الأخرى

وأفضل وقاية لذلك هو الحركة ؛ كالقيام بالسير 10 آلاف خطوة في اليوم ...أما الذين يشكون من البدانة المفرطة وعدم القدرة على السيطرة عليها .. فإن وزارة الصحة الأمريكية توصي بتمارين رياضية تصل مدتها إلى ساعة ونصف يوميا .

10- الأرق: قد يكون من الصعب أحيانا التخلص من توتر العمل ، بيد أن العمل على الكمبيوتر من شأنه أن يضاعف ذلك ، و يذكر (المركز الطبي) لـ (جامعة ميريلاند) : " إن الاستخدام المسرف للكمبيوتر هو السبب في الأرق وقلة النوم ، وهذا ليس سببه التفكير في إنهاء التقرير الذي حان تاريخ تسليمه .. بل إن السبب أكثر تعقيدا ؛ فقد دلت دراسة يابانية أن إنجاز الأعمال المثيرة على الشاشات البراقة في أجهزة الكمبيوتر ليلا تخفض من درجة تركيز الميلاتونين ؛ وبالتالي تؤثر على الساعة البايولوجية في الجسم البشري والنوم "

. وأفضل وقاية لذلك تحديد ساعات العمل أمام الكمبيوتر في الليل مسبقاً قبل بدء العمل ..

11- إدمان الإنترنت: يقوم الأطباء بمعالجة هؤلاء المرضى المرغمون على أن يكونوا على الإنترنت طوال الوقت على حساب الأعمال اليومية والمدرسة والحياة العائلية. والاصطلاح الصحيح لهذه الحالة هو (إدمان الإنترنت) .. وسواء كان ذلك إدمانا أم لا ، إلا أنه لا يمكن إنكار أن قضاء ساعات طويلة على الإنترنت له عواقبه الوخيمة على الحياة الشخصية ، والأكثر من ذلك .. يمكن استخدام الإنترنت لتغذية أنواع أخرى من الإدمان على الموبقات ، وحتى الإدمان على التسوق والمشتريات . وقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى فقدان الوظائف وانهيار العلاقات ونضوب الحسابات المصرفية ، وإذا كان الإدمان بحاجة إلى وقود .. فكر في وسيلة الاتصال بالإنترنت على أنها أقرب محطة وقود . هناك شخص كان يتلقى العلاج في الصين لأنه كان يقضي فترات تمتد إلى 24 ساعة أمام الكمبيوتر ، وكانت النتيجة علاجا شمل

المواساة وتقديم النصائح والاستشارات .. فضلا عن الصدمات الكهربائية . *وأفضل وقاية* لمثل هذه الحالة هو الابتعاد تماما عن لوحة المفاتيح .

خامساً: الأضرار البيئية :

هناك ما يكفي من الأذى الذي يصل مباشرة إلى المستهلك ، وتغذية جهازك بالعديد من متطلباته .. مثل آخر الألعاب والمعدات الكمبيوترية ، وبالتالي التخلص منها بعد انقضاء مهمتها ، أو ظهور الجديد منها يلوث بيئة الأرض. والمعلوم أن أجهزة الكمبيوتر تحتوي على معادن ثقيلة مثل الرصاص والزئبق والكادميوم . ولدى طرحها والتخلص منها بسبب قدمها فإنها تنتهي في المكبات مسببة تسمم الأرض والمياه الجوفية . والمشكلة أبعد من ذلك بكثير كما تذكر منظمة (جرين بيست) العالمية ؛ إذ يجري تصدير النفايات الإلكترونية بشكل منظم إلى البلدان المتطورة في خرق واضح للقانون الدولي ؛ ففي الولايات المتحدة حوالي 50 - 80 في المائة من النفايات التي جمعت لأغراض التدوير يجري تصديرها وفقا لهذا الأسلوب .
وأفضل وقاية لهذه المشكلة هو تحمل مسئولية المواد الخاصة بجهازك الحاسب ؛والتأكد من أنها تصل إلى غايتها الصحيحة لدى الانتهاء منها . فالتخلص منها ليس الخيار الوحيد ، بل حاول الاتصال بمراكز العمل الخيري للتأكد من وجود مكان تستخدم فيه أجهزة مضى عليها بعض الزمن.

هذه الدراسات والعوارض تحتم علينا إعادة النظر في طريقة تعاملنا مع تكنولوجيا المعلومات ، وخاصة جهاز الحاسب الآلي، وتستوجب علينا أيضا فهم الطريقة الأمثل لاستخدام هذا الجهاز.

إن الحوار الهادىء والهادف هو خير وسيلة لإقناع الشباب في هـذه المرحلة بالاعتدال في استخدام وسائل التكنولوجيا بشتى أشكالها ، مع تشجيعهم على الإفادة من ميزاتها –ولكن بحذر وذكاء– حتى لا تـصيبهم أضـرارها ؛ هـذا بالإضافة إلى تقديم البدائل المتنوعة التي تتيح أمامهم خيارات للإفادة والترفيه .

من أسباب صلاح الأبناء

وأخيراً ،،،،، فإن أفضل ما يمكن أن يفعله الوالدان بعد بذل ما استطاعا من جهد هو الأخذ بأسباب صلاح الأبناء، ولعل منها ما يلي:

1- القاعدة الذهبية: ومن يتّقِ اللهَ يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب.

فمن أراد الفرج بشتى أنواعه ، فليتّـق الله ؛ والتقوى هـي :أن يجعل العبد بينه وبين غضب الله تعالى وعذابه وقاية بامتثال أوامره واجتناب نواهيه، وحقيقة التقوى فعل المأمورات واجتناب المنهيات؛ قال طلق بن حبيب :إذا وقعت الفتنة فأطفئوها بالتقوى. قالوا: يا أبا علي: وما التقوى؟ قال: أن تعمل بطاعة الله على نور من الله ترجو ثواب الله، وأن تترك معصية الله على نور من الله تخاف عقاب الله.[102]

....ويؤكد هذه الحقيقة الآية التالية:

---

[102] من موقع إسلام ويب على الرابط التالي:
http://www.islamweb.net/ver2/fatwa/ShowFatwa.php?Option=FatwaId&lang=A&Id=24800

" وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا" (النساء آية 9)

2- **الاستغفار** : فإنه سبب للنجاة من كل ضيق وهم وكرب .

3- **العقيقة** : فإنها تمنع العقوق وتميط الأذى عن الأبناء .

4- **بذل الجهد في إحسان تربيتهم** بطريقة القرآن والسُّنَّة وليس بطريقة الغرب.

5- بر الوالدين سوا ء كانوا أحياء أم أمواتاً :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :"**بروا آباءكم تبركم أبناءكم وعفّوا تَعُف نساؤكم**" رواه المنذري بإسناد حسن.

هل فكر أحدنا أن لهذا الحديث تطبيقا حيا في كتاب الله ؟ نعم وإليكم الدليل:

انظروا إلى سورة مريم في قول الله تعالى على لسان سيدنا إبراهيم عليه وعلى نبينا أفضل السلام (**إذ قال لأبيه يا أبت لِمَ تعبد ما لا يسمع ولا يُبصر ولا يُغني عنك شيئاً...**) وتكررت كلمة (يا أبَتِ) في حديث إبراهيم عليه السلام إلى أبيه المؤمن بالله أربع عدة مرات.

ثم يأتي تصديق حديث رسول الله في سورة الصافات على لسان سيدنا إسماعيل عليه السلام حين قال له سيدنا إبراهيم انه يرى في المنام انه يذبحه انظروا كيف تكررت الكلمة نفسها التي قالها

إبراهيم عليه السلام لأبيه فعاش حتى سمعها من ابنه إسماعيل (عليه السلام) **(قال يا أبتِ افعل ما تؤمر ستجدني إن شاء الله من الصابرين)**[103]

6- التوجه إلى الله تعالى - مالك المُلك - بالتضرع والدعاء،

وخاصة في أوقات الإجابة بمثل ما يلي:

- اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين
- اللهم أصلِح لي نيَّتي وذُرِّيتي
- ربنا هب لنا من أزواجنا و ذرياتنا قُرَّة أعيُن واجعلنا للمتَّقين إماما
- ربِّ هَب لي من لدُنكَ ذرية طيبة إنك سميع الدعاء
- اللهم اجعلني من الذين قلت عنهم ،وقولك الحق: "**وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ**"
- اللهم اشمَلنا بدعوة الملائكة حين يدعون: " **ربنا وأدْخِلهم جنات عدنٍ التي وعَدْتَهم ومَن صلَح من آبائهم وأزواجِهم وذرياتهم ،إنك أنتَ العزيز الحكيم**"
- اللهم إني أبرأ إليك من حولي وقوتي وعلمي-في تربية أولادي- إلى حَولك وقوتك وعلمك ، فأعِنِّي .
- اللهم أنبت أولادي وأولاد المسلمين نباتاً حسناً واجعلهم ممَّن ينشئون في طاعتك

[103] http://www.55a.net/vb/showthread.php?t=168

- اللهم ارزقني برَّهُم ، واجعلهم قرَّة عين لي في الدنيا والآخرة
- اللهم ارزقهم حبك وحب مَن يُحبك وحُبَّ عملٍ يقرِّبهم إلى حبِّك
- اللهم اربط على قلوبهم ليكونوا من المؤمنين
- اللهم حبِّب إليهم الإيمان وزينه في قلوبهم وكرِّه إليهم الكفر والفسوق والعصيان
- اللهم ارزقهم حبك وحب مَن يحبك وحب عمل يقرِّبهم إلى حبك
- اللهم اكفِهم بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك ، و اغنِهم بفضلك عمَّن سِواك
- اللهم أرهِم الحق حقاً وارزقهم اتّباعه وأرهم الباطل باطلاً وارزقهم اجتنابه واجعلهم من الراشدين
- اللهم خُذ بنواصيهم إليك أخذَ الكِرامِ عليك .
- اللهم يا مقلّب القلوب ثبت قلوبهم على دينك
- اللهم زوِّدهم التقوى واغفر لهم ووجِّههم للخير أينما توجهوا،
- اللهم أدخِل عظيم جُرْمهم في عظيم عفوك ورحمتك
- اللهم اهدِهِم من عندِك ، وأفِضْ عليهم من فضلك، وانشُر عليهم من رحمتك ، اللهم رُدَّهم إليك رداً جميلاً، اللهم زيِّنهم بالعلم النافع ، وجمِّلهم بالتقوى، وأكرمهم بالعافية.
- اللهم احفظهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيمانهم وعن شمائلهم ونعوذ بعظَمَتك أن يُغتالوا من تحتهم
- اللهم احفظهم بحِفظك الذي لا يُرام واكنُفهُم بكَنَفِكَ الذي لا يُضام ، فأنت خيرٌ حافظاً وأنت أرحم الراحمين.
- اللهم أحسِن عاقبتَهم في الأمور كلِّها، ونَجِّهم من فِتَن الدنيا وعذاب الآخرة .
- اللهم اعِذهُم وذرِّياتِهم من الشيطان الرجيم
- ربنا آتهم في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقهم عذاب النار

- وآخر دعوانا أن الحمد لله رب ا لعالمين،
- اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

7- عدم اليأس من رحمة الله عز وجل ؛

بل الصبر والتصبُّر مع الاستمرار في الدعاء والتقرب إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة حتى يحين وقت الفرج.

يقول الله تعالى في سورة البقرة في موضعين:

"وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ" (الآية 45) ،

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصابرين" (الآية 153)

وفي موضعين من سورة آل عمران: **"وَإِن تَصْبِرُواْ وَتَتَّقُواْ لاَ يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ "** (الآية 120)،

و**"بَلَى إِن تَصْبِرُواْ وَتَتَّقُواْ وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُم بِخَمْسَةِ آلافٍ مِّنَ الْمَلآئِكَةِ مُسَوِّمِينَ"** (الآية 125)

8- الاستماع لسورة البقرة في المنزل كل ثلاثة أيام على الأقل لقوله صلى الله عليه وسلم: "**أفضل القرآن سورة البقرة ، وأعظم آية**

فيه آية الكرسي ، وإن الشيطان ليفر من البيت الذي (تقرأ) فيه سورة البقرة" رواه ابن حجر العسقلاني وهو حديث مرسل إسناده صحيح

9- **تشجيع الأبناء على تلاوة** خواتيم سورة البقرة عند حلول المساء(أي بعد أذان المغرب)، و **آية الكرسي قبل النوم**: لقوله (ﷺ): "**الآيتان من آخر سورة البقرة ، من قرأهما في ليلة كفتاه.** قال عبد الرحمن : فلقيت أبا مسعود وهو يطوف بالبيت ، فسألته فحدثنيه " صحيح البخاري .

كما روى أبو هريرة رضي الله عنه قائلاً:

"وكلني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان ، فأتاني آت فجعل يحثو من الطعام ، فأخذته ، فقلت : لأرفعنَّك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - فذكر الحديث - فقال : إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي ، لن يزال عليك من الله حافظ ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: صدقك وهو كذوب ، ذاك شيطان . صحيح البخاري



من تجارب الآباء والأمهات في حماية أبناءهم من أخطار وسائل الإعلام:

فيما يلي تجارب واقعية لآباء وأمهات في مجال حماية ووقاية أبنائهم من أخطار وسائل الإعلام:

1- تقول إحدى الأمهات :

في أوقات فراغي كنت أحرص عل مشاهدة التلفاز مع أبنائي الذين تتراوح أعمارهم بين السنتين والست سنوات، وبعد انتهاء فيلم الكارتون أو الفيلم الروائي كنت أحرص على طرح عدة تساؤلات حول أهم أحداث الفيلم لأرى مدى انطباع أبنائي عنها ، فكنت أسمعهم جيداً وأحاورهم حول الأحداث وأشرح لهم ما صعب عليهم فهمه، ثم أستغل الفرصة لتوجيههم لسلوكيات معينة ، أو ترسيخ قواعد تربوية محددة ،وإني أتصور أنه بدون هذه العادة فإن أبنائي يخرجون بعد كل فيلم بعلامات استفهام كثيرة ، وتساؤلات حائرة ، إن لم تتم الإجابة عنها بشكل جيد فإنها تترك لديهم آثاراً نفسية بالغة الضرر. والطريف أنني بعد أن أنجبت طفلتي الأخيرة صار إخوتها يقومون معها بنفس الدور الذي كن أقوم به معهم !!!

2- ويقول أحد الآباء:

كنت بعد صلاة العشاء جماعة مع أبنائي- الذين تتراوح أعمارهم من ست إلى تسع سنوات- أجلس معهم فوق سجادة الصلاة التي تسعنا جميعاً لأسألهم عن أهم الأحداث التي مرت بهم في ذلك اليوم وبعد ذلك أسألهم عن أفضل ما شاهدوه عبر التلفاز ، وعن أسوأ ما شاهدوه مع توضيح السبب، وكنت أناقشهم فيما يقولون وأحرص على توجيههم في جو من المرح والفكاهة حتى صارت هذه عادة يومية لا تنقطع إلا للطوارىء فقط.

3- وتحكي إحدى الأمهات عن ابنها البالغ من العمر السابعة عشر:

لقد فشلت في أقناع إبني في الاعتدال في استخدام الحاسب الآلي (اللاب توب) ورأيته لا يستطيع مقاومة التجول عبر الإنترنت والدردشة مع أصحابه، ففكرت في أن أشغله بأمر ما فعرضت عليه العمل لزيادة دخله – بعد المصروف- فرحب بذلك كثيرا، فهداني الله سبحانه إلى أن أقول له: " إن صديقتي تبحث عن مترجم وسوف تعطيك مبلغ كذا في الصفحة ن ما رأيك؟" فوافق على الفور، فاخترت له مقالات متاحة عبر الإنترنت عن الإسراف في استخدام الحاسب الآلي وأضرار ذلك وكيفية إدارة الوقت بمهارة ، فلما رأى المقالات ، قال لي : هذه المقالات تحدث عن موضوعات كثيرا ما تتحدثين إلي فيها" فقلت له - وأنا صادقة - : "صدقني أنا لم أقرأ هذه المقالات "؛فقد اكتفيت بقراء عناوينها فقط لعدم توفر الوقت لدي ، فتلكأ قليلاً ثم بدأ في ترجمتها واحدة تلو الأخرى ....فلما فقد صبره طلب مساعدتي في ترجمة ما تبقى منها فرحبت بالطبع ، المهم أنه بعد انتهاء المهمة أعطيت له الأجر وأنا سعيدة ، خاصة حينما

لاحظتُ تغير إيجابي في سلوكه تجاه استخدام الحاسب ، والحمد لله رب العالمين .

4- يقول أحد الآباء:

كان ابني البالغ من العمر ثلاثة عشر عاما يشتكي من انشغالي عنه بالعمل ،فقررت ان أضاعف فائدة الوقت الذي أقضيه معه، فكنت أقول له: "اختر لي أحد ألعاب الكمبيوتر المفضلة لديك لكي أهزمك اليوم !!" فكان ذلك يسعده، وبعد ما نقضيه من وقت مرح في اللعب كنت أناقشه في طريقة اللعب، وكذلك الأفكار المتاحة بهذه الألعاب وأقوم بتوجيهه وغرس المبادىء السامية في نفسه !!

5- وتروي إحدى الأمهات :

"إن عملي كمعلمة يفرض علي أن اكتب نصوصاً باستخدام الكمبيوتر، ولما كانت ابنتي البالغة من العمر خمسة عشر عاماً تهوى الكتابة على لوحة المفاتيح الكمبيوتر ، فقد كانت تطلب مني أن تساعدني في الكتابة ، فكنت أحياناً أعطيها الفرصة ، وأحياناً ًأرفض خوفاً على مصلحة العمل ، ولما عثرت على مقال بعنوان "أشهر خدع البريد الإلكتروني" في مجلة "لغة العصر" رأيت أن أطلب من ابنتي كتابته لأنني لو طلبت منها قراءته فسوف ترفض، ولو نقلت لها ما به من معلومات فلن تستمع إلي ، فلما عرضت عليها كتابته وافقت على الفور،وكانت هذه طريقة مضمونة لإفادتها من هذه المقالة.

